

Ein herzliches Willkommen zum neuen Semester in der VHS Leer.

Ich freue mich, Ihnen unser neues Programm für das Herbst-/Winter-Semester vorzustellen. Unser Ziel, ein abwechslungsreiches und im Sinne des lebenslangen Lernens anspruchsvolles Programm anzubieten, ist uns hoffentlich gelungen. Beurteilen Sie selbst.

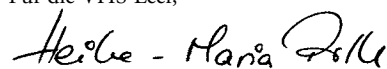
Besonders möchte ich an dieser Stelle noch auf unseren neuen Internetauftritt aufmerksam machen. Unter der Internetadresse: www.vhs-leer.de finden Sie neben unseren Kursen zahlreiche Informationen und Aktuelles zur VHS.

Unser Schwerpunktthema in diesem Semester „Region im Wandel der Zeit“ spiegelt aktuelle Diskussionen wider, wie zum Beispiel die Vielschichtigkeit in der Debatte rund um die Ems, greift aber auch historische Themen auf. Doch mehr dazu auf den nächsten Seiten. Die „Junge VHS“ (Schwerpunkt aus dem letzten Semester) finden Sie in den jeweiligen Fachbereichen zu Beginn einer Rubrik.

Lebenslanges Lernen wird wichtiger denn je. Wir befinden uns in einem Prozess des gesellschaftlichen und sozialen Wandels. Um hier verantwortlich zu handeln, bedarf es einer allumfassenden Bildung. Die Volkshochschule als neutraler und qualitativ hochwertiger Lernort mit ihrem vielfältigen Angebot trägt ihren Teil dazu bei, die Chancengleichheit für alle gesellschaftlichen Gruppen zu verbessern.

Nehmen Sie das Angebot selbst wahr, und tragen Sie es auch bitte weiter. Sprechen Sie uns an, wenn Ihnen Angebote fehlen. Wir freuen uns auf Ihre Resonanz.

Für die VHS Leer,



Heike-Maria Pilk

Unsere Angebote:

Seite in Leer

- 3 **Semesterschwerpunktthema:**
Die Region im Wandel der Zeit
- 4 **Kunst / Kultur / Kreativität**
- 5 Kunst / Kultur
- 5 Kultur / Literatur / Schreiben
- 7 Zeichnen / Malen
- 8 Malen / Drucktechniken
- 11 Kreatives Gestalten
- 12 Tanzen / Theater
- 13 Singen / Musik
- 15 Musik / Fotografie
- 16 Hobby
- 19 Jazz live im Speicher
- 20 VHS-Filmclub
- 21 **Sprachen**
- 22 Arabisch / Deutsch
- 24 Integrationskurse
- 28 Plattdeutsch / Englisch
- 29 Französisch / Griechisch
- 31 Isländisch/ Italienisch / Latein / Niederländisch
- 32 Persisch / Polnisch / Russisch
- 34 Schwedisch / Spanisch
- 34 Gebärdensprache
- 35 **Grundbildung / 2. Bildungsweg**
Politik / Gesellschaft / Geschichte /
Global denken – lokal handeln
- 38 **Studienfahrten / Länderkunde / Vorträge**
Die Region im Wandel der Zeit
- 41 **Natur – Ökologie – Gartenbau**
- 41 **Bauen und Wohnen**
- 42 **Mühlen & Müller**
- 44 **Energie sparen / Technik / Recht & Soziales**
- 45 **Gesundheitsbildung / Gesundheitstraining**
- 45 Gesundheitsvorträge
- 47 Bewegung / Entspannung
- 48 Entspannung / Bewegung und Gesundheit
- 49 Autogenes Training / Yoga
- 51 Yoga / Rückenschule / Bewegung
- 52 Bewegung / Laufen / Massage / Gesundheit
- 52 Gesundheitsbildung
- 54 **Berufliche Weiterbildung im Gesundheitsbereich**
- 56 **Homöopathie / Pflege**
- 56 **Hospiz**
- 56 **Lehrgänge für Arbeitslose / -suchende**
- 57 **Pädagogik, Psychologie**
- 62 **Kommunikation**
- 63 (Früh)kindliche Bildung und Entwicklung

- 64 **Arbeit / Beruf / EDV**
- 64 **Europäischer Computer Pass**
- 65 **EDV / EDV mit Muße**
- 66 **EDV mit Muße / EDV-Anwendung**
- 67 **Bildungsurlaub**
- 68 **Kfm. Weiterbildung / Buchführung**
- 69 **Berufliche Weiterbildung**
- 70 **Essen und Trinken**
- 71 **Wellness**

in den Außenstellen

- 73 **Bunde**
- 77 **Hesel**
- 81 **Jemgum**
- 85 **Jümme**
- 88 **Moormerland**
- 94 **Ostrhauderfehn**
- 98 **Remels**
- 102 **Rhauderfehn**
- 107 **Weener**
- 112 **Westoverledingen**

Das Angebot der Außenstelle Borkum erscheint als gesondertes Programm.

Übersichten

- 1 **Vorwort, Inhaltsverzeichnis**
- 2 **Allgemeine Informationen**
- 117 **Die VHS und ihre Mitarbeiter/innen sowie ihre Außenstellenleiter/innen**
- 118 **Vorstand / Revisoren**
- 118 **Übersichten: Vorträge, Einzelveranstaltungen und Tagesseminare**
- 121 **Übersicht Wochenendseminare**
- 122 **Übersicht Bildungsurlaubsveranstaltungen**
- 123 **Stichwortverzeichnis**

Allgemeine Geschäftsbedingungen auf der Rückseite der Anmeldeformulare in der Mitte des Programms.

Gesamtlayout: detepe werbeagentur, Berthold Schoon

Titelseite / Layout: Comic-Kunstwerkstatt, Stephan Hollich

„Bildung nach Maß“

In aller Regel benötigen Firmen oder Institutionen keine Standardkurse, sondern maßgeschneiderte Schulungen zu einem speziellen Themenkomplex oder Problem. Für diese Fälle steht Ihnen unser qualifiziertes Mitarbeiter/innenteam zur Verfügung, das - jeweils mit einem individuellen fachlichen Schwerpunkt - in der Lage ist, Sie bei der konzeptionellen Gestaltung und der Umsetzung von Weiterbildungsprozessen kompetent zu unterstützen.

Seit vielen Jahren wissen zufriedene Kunden neben einem angemessenen Preis-Leistungs-Verhältnis insbesondere folgende Vorteile zu schätzen:

- Detailabstimmung der Inhalte auf betriebliche Bedürfnisse
 - zeitliche und terminliche Einbindung in betriebliche Erfordernisse
 - kurzfristige Realisierung
 - kompetente, flexible Dozenten
 - qualifizierte Teilnahmebescheinigungen
 - Möglichkeit zum Weiterlernen mit Zertifikat
- Sprechen Sie uns an!

Freundschaftswerbung lohnt sich

Sie kennen jemanden, die/der noch nie einen Kurs bei der VHS besucht hat?

Wenn Sie diese Person überzeugen, an einem VHS-Kurs (ausgenommen Vorträge) teilzunehmen, belohnen wir Ihr Engagement mit einem VHS-Gutschein über 10 Euro, den Sie in der VHS-Geschäftsstelle erhalten.



**Lernerorientierte Qualitätstestierung
in der Weiterbildung**
Qualitätstestiert am 15.01.2008



Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf, Beratungsstelle Leer, Tel.: 0491 99942301

(E-Mail: maike.kleimaker@lkleer.de). Ermäßigte Kurse für Frauen, die mindestens ein Jahr ohne sozialversicherte Beschäftigung sind. Die Koordinierungsstelle wird finanziert aus Mitteln des Landes Niedersachsen, des Europäischen Fond für regionale Entwicklung-EFRE und der Landkreise Aurich und Leer.

Alle mit einem **F & B** versehene Kurse werden auf Anfrage von der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf gefördert.

IWiN (Individuelle Weiterbildung in Niedersachsen)

Mit dem Programm IWiN fördert das Land Niedersachsen die Weiterbildung von Beschäftigten in Unternehmen mit bis zu 250 Mitarbeitern. Gefördert wird die berufliche Weiterbildung von Beschäftigten. Eine Förderung für Firmeninhaber/innen ist nur bei einer Betriebsgröße von unter 50 Mitarbeitern/innen möglich. Es kann bis zu 90 % der Weiterbildungskosten gefördert werden.

Ansprechpartner: Adolf Groen, Telefon: 04921 890168
Fax: 04921 89019268, E-Mail: adolf.groen@emden.ihk.de, Internet: www.ihk-emden.de

Informationen für Kursleiter/innen

Der VHS-Vorstand hat in seiner Sitzung beschlossen, dass alle Kursleiter/innen 10 % Ermäßigung auf jeden Kurs der VHS Leer bis zu einer Höhe von maximal 30,00 Euro pro Jahr erhalten.

Nutzen Sie auch weiterhin das Fortbildungsangebot der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung oder anderer Organisationen. Fortbildung ist für uns ein Qualitätsmerkmal.

Am Montag, **17.08.2009**, laden wir um 17.00 Uhr zu einer Informationsveranstaltung für alle neuen Kursleiter/innen ein. Inhalt wird sein: Informationen zur VHS, Formalia für einen gelungenen Kursverlauf und allgemeine Fragen. Es sind natürlich auch alle anderen interessierten Kursleiter/innen willkommen. Wir bitten Sie um Rückmeldung bis zum 12.08.2009 an die VHS-Geschäftsstelle. Ort: VHS, Haneburg, Saal I, Haneburgallee 8, Leer

Bildungsprämie für die berufliche Bildung

Durch die Bildungsprämie sollen mehr Menschen zur individuellen Finanzierung von Weiterbildung motiviert und befähigt werden. Die VHS Leer ist seit dem 01.06.2009 anerkannte Beratungsstelle. Um einen Gutschein zu erhalten, ist eine vorgeschaltete Beratung (Prämienberatung) bei uns obligatorisch. Einen Prämiegutschein in Höhe von max. 154 € können Erwerbstätige erhalten, deren zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 € (oder 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Mindestens die gleiche Summe müssen sie selbst für die Weiterbildung aufbringen. Es gibt auch eine weitere Form: das Weiterbildungssparen. Mit dem „Weiterbildungssparen“ wird im Vermögensbildungsgesetz zur Finanzierung von Weiterbildung eine Entnahme aus den Guthaben erlaubt, auch wenn die Sperrfrist noch nicht abgelaufen ist. Machen Sie bitte telefonisch einen Termin mit uns aus. So können Sie ihren nächsten Englischkurs, Computerkurs oder einen anderen Kurs, der im weitesten Sinne ihrer beruflichen Bildung dient, finanzieren.

„Dieses Vorhaben wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.“

In unserem Programm finden Sie an vielen Stellen Angebote für spezielle Zielgruppen. Beachten Sie bitte unser Stichwortverzeichnis am Ende des Programms und suchen Sie unter Senior/innen, Frauen, Männer, Kinder usw..

Mitglieder der IGBCE, Ortsgruppe Nördliches Emsland, können für VHS-Veranstaltungen eine finanzielle Unterstützung von ihrer Ortsgruppe erhalten. Bitte wenden Sie sich an Ihre Ortsgruppe.

Bildung für Menschen mit Behinderungen

Menschen mit Behinderungen sind uns genauso willkommen wie andere. Wir können eine mobile Hörhilfe für Hörgeschädigte zur Verfügung stellen. Außerdem bemühen wir uns, Rollstuhlfahrer/innen den Zugang zu unseren Veranstaltungen zu ermöglichen.

Sprechen Sie uns bitte frühzeitig an, wenn Sie Interesse haben.

Zur besseren Erreichbarkeit findet der VHS-Filmclub im Kino-Center ebenerdig statt!

Seminare mit Muße

Für Senior/innen und andere, die Fremdsprachen, EDV oder Internet in einem ruhigen Tempo erlernen wollen oder die im Gesundheitssport Gleichgesinnte, Gleichmotivierte und Gleichbewegliche antreffen wollen.

BU = Bildungsurlaub

Grundsätzlich besteht in Niedersachsen ein Anspruch auf fünf Arbeitstage innerhalb eines Kalenderjahres.



Seit dem 28.01.08 ist die VHS Leer e. V. im Bereich berufliche Bildung zusätzlich zertifiziert.

Haben Sie eine Idee für einen neuen Kurs, den Sie gerne besuchen würden, der noch nie in unserem Programm war, für dessen Realisierung Sie vielleicht auch noch weitere Interessierte kennen und/oder eine geeignete Kursleitung?

Dann machen Sie uns einen Vorschlag.

Wir werden diesen Vorschlag ernsthaft prüfen. Wenn der Kurs in eines der nächsten Programme aufgenommen wird und dann mit mindestens 8 Teilnehmenden durchgeführt werden kann, können Sie kostenlos teilnehmen.

Über Ihre Vorschläge freuen wir uns.

Mitfahrerservice

Gerne vermitteln wir zwischen Autofahrern und nicht mobilen Kursteilnehmern eine Mitfahrgelegenheit. Wenn Sie ohnehin zu einem Kurs fahren und jemandem helfen möchten, geben Sie bitte bei der Kursanmeldung an, dass Sie eine Mitfahrgelegenheit anbieten.

Umgekehrt sollten Sie sich nicht entmutigen lassen, wenn Sie nicht alleine zum Veranstaltungsort gelangen. Wenn möglich sagen wir Ihnen, wer Sie mitnehmen kann.

Region im Wandel der Zeit – Schwerpunkt für das Herbst-/ Wintersemester 2009/2010

Die VHS Leer hat sich in ihrem Leitbild die Aufgabe gesetzt, den Menschen der Region bei der Bewältigung der Gegenwarts- und Zukunftsaufgaben Hilfestellung zu leisten. Ziel ist dabei auch, die Region lebenswert zu erhalten.

Die Region ist bei all ihrem Wandel ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens und Wirkens. Sie beeinflusst uns und wir können sie beeinflussen. Durch die Kurse und Vorträge bieten wir die Gelegenheit, sich zu informieren und mitzuwirken. Dazu ein paar Beispiele aus unserem Programm:

Dr. Rolf Bärenfänger zeigt Archäologisches entlang der Ems, Albert Wehner „de Eemse bilangs - tüssen güstern un vandaag“, Erich Bolinius „Leven an Eems un Dullert“ und Berend Schröder „Heisfelde im Wandel“ (S.38-40).

Die Verbundenheit zur Heimat, zu alten Gewohnheiten, zur Schrift und Sprache stehen im Mittelpunkt der Angebote in der Rubrik „Plattdeutsch“ (Leer S.24) und in den Außenstellen Bunde, Jemgum und Rhaderfehn (ab Seite 73). In den Angeboten zu alten Schreibtechniken/-weisen (S. 5), im deutsch-niederländischen Stammtisch in Jemgum (S.81) und im deutsch-polnischen Arbeitskreis (S. 35) wird diese Thematik ebenso aufgegriffen. Ein gerade hochaktuelles Thema, dass sich durch die Geschichte zieht, ist die Umgestaltung der Landschaft durch Menschenhand. In unserem Programm finden Sie Vortrag und Exkursion über Moore und Torfabbau auf S.38 .

„Von der Kiellegung zum Stapellauf“ ist der Titel eines Vortrages von Jürgen Friedrich. Er zeigt Bilder der Werft in Ditzum, zu der das Segelschiff auf dem Titelblatt dieses Programms beim Fotografieren unterwegs war.

Der VHS-Fotoclub beschäftigt sich mit alten Techniken und transportiert diese auf unsere jetzigen Sehgewohnheiten. Eine Ausstellung dazu wird im August im Zollhaus eröffnet.



Foto: Heike Schendzielorz



Foto: Heike Schendzielorz



Foto: Alfred Wagener

Wie das Spiel noch heute als Kulturgut geschätzt wird, beweist unser erstes Leeraner Spielefest unter dem Motto „Ostfriesland spielt“. Neue und historische Spiele werden vorgestellt und gespielt (S.15-16).



Auf S.70-71 finden Sie die Kochkurse: „Ostfriesische Spezialitäten“, wo Sie Grünkohl, Schnippelbohnen usw. genießen können und „Gerichte der Saison aus regionalen Produkten“, wo eher leichtere gesunde Mahlzeiten mit frischen Produkten aus heimischen Gefilden zubereitet werden sollen.

Das Zitat von Arthur Schopenhauer „Beständigkeit liegt nur im Wandel“ macht deutlich, in welchem ständigen Fluss wir uns bewegen. Mit unseren Angeboten möchten wir Sie ein Stück des Weges begleiten.

1031101

Sicht - Ansicht- Gesicht

Portraitsausstellung des VHS-Fotoclub und der VHS- Studiogruppe Seidenmalerei

Der Fotoclub zeigt im August eine Fotoausstellung von bekannten und weniger bekannten Bürger/innen aus der Region Leer im Zusammenspiel mit Bildern der VHS-Studiogruppe im Zollhaus.

Gearbeitet wird mit Techniken aus der Anfangszeit der Fotografie, der Malerei und der Drucktechnik.

Monika Scholz/Margot Austermann
Eröffnung am Donnerstag, 06.08.2009, 19.00
Dauer: bis zum 23.08.2009
Zollhaus, Galerie



Ausstellungen VHS-Gebäude, Blinke 61 und in der Haneburg

Der ostfriesische Fotokreis und der VHS-Fotoclub stellen laufend ihre Fotografien aus.

Neue Ausstellungsräume befinden sich in der Agentur für Arbeit.

Hier werden regelmäßig Werke von Teilnehmenden und/oder Dozent/innen der VHS gezeigt. Schauen Sie einfach mal rein!

Bilder und ihre Macht

Vortragsreihe mit Bildbeispielen

Wir kennen sie alle: die Bilder, die uns verfolgen und die Macht, die sie auf uns ausüben. Flugzeuge, die in Hochhäuser rasen - und die Bilder davon - haben die Welt verändert. Oder: die Sicht auf die Welt? Sie haben unsere Wahrnehmung beeinflusst, Einstellungen, Gefühle....Die Mohammed - Karikaturen haben zu weltweiten Verstimmungen geführt. Meinungs- - und Pressefreiheit auf der einen Seite, Verletzungen von religiösen Gefühlen auf der anderen Seite. Bild und Religion - das Bild in der Kunst - Kunst als Religion - Bilder in der Politik, bei Wahlen...Wer ist der Sieger? „Bilder machen Sieger“ so kommentierte ein Politikwissenschaftler. Wer den Pokal in den Abendhimmel

reckt, ist der Held im Sport. Bilder haben Macht. Aber woher? Durch ihre Selbstaussagen, ihr Arrangement - durch den Kontext der sie erlebenden Menschen? Haben Worte die gleiche Macht? Sind Worte eindeutiger als Bilder? Alte und neue Bilderstreitigkeiten werfen Fragen auf.

In dieser Vortragsreihe greifen wir diese Fragen auf. Dabei wird es auch um historische Entwicklungen gehen, um das Verhältnis von christlicher Religion und Kunst. Ausgewählte Beispiele und das Gespräch darüber versprechen spannende Abende über die Macht der Bilder.

Peter Licht, Theologe
VHS Blinke 61; Raum 1
9,50 Euro je Vortragsabend

Die jeweiligen Abende sind in sich abgeschlossen und können einzeln besucht werden.

1031104

Dienstag, 03.11.2009, 18.30 - 20.45

1031105

Dienstag, 01.12.2009, 18.30 - 20.45

1031106

Dienstag, 12.01.2010, 18.30 - 20.45

1031107

Dienstag, 26.01.2010, 18.30 - 20.45

Der Vortrag von Dr. Eichhorn wird in der regionalen Presse und zeitnah auf der Homepage der VHS Leer (www.vhs-leer.de) angekündigt.

1031112

Einführung in die klassische Musik

Welcher Interessierte an klassischer Musik hat nicht schon einmal ratlos vor dem Überangebot eines CD-Regals gestanden? Wer hat nicht schon einmal angesichts der Konzertvielfalt einer Großstadt die Segel gestrichen bei der Frage, welches Programm, welche Ensemble, welche Epoche, welcher Komponist denn das eigene Interesse am besten fördern könne? Die besten Antworten auf diese Fragen bieten vielfältige Konzerterlebnisse.

In dieser Reihe wird das Menü am Beispiel der Konzertsaison des Vereins junger Kaufleute e.V. für die Hörerschaft schmackhaft zubereitet mit Erläuterungen zu Programmen, Komponisten und Interpreten, garniert mit Klangbeispielen und gewürzt mit Anekdoten aus dem musikalischen Leben.

Wer seine Sinne für verschiedene Epochen, für Kammermusiken, Instrumentalkonzerte und Sinfonien gleichermaßen öffnet, wird alle Gänge des Konzertmenüs genießen können. Also ist es ein Ziel dieser Reihe, die Wahrnehmung klassischer Musik durch Augen wie Ohren zu fördern. Denn im Konzertsaal wird einiges wahrnehmbar, was normalerweise nicht zu hören ist: die Sitzordnung beim Streichquartett, im Kammer- oder im groß besetzten Sinfonieorchester; wer auswendig spielt, wie die Stimmung im Saal die Musiker erfasst und umgekehrt. Auch wirkt das Gesehene auf das zurück, was bei CD-Aufnahmen oder im Radio gehört wird.

Wer in Vortrag und Gespräch sich auf die Konzertsaison 2009/2010 einstimmen und die eigene Wahrnehmung klassischer Musik fördern sowie

Erfahrungen und Erlebnisse austauschen möchte, dem sei diese Reihe ans Herz gelegt.

Dr. Jörg W. Rademacher
Dienstag, 29.09.2009, 19.30 - 21.45
Dienstag, 27.10.2009, 19.30 - 21.45
Dienstag, 10.11.2009, 19.30 - 21.45
VHS Blinke 61; Raum 3
20,00 Euro, 9 UStd.

Bei Kursbesuch bietet der Verein Junger Kaufleute in Leer ein besonderes Schnupperabo:

Konzertabonnement für die Saison 2009/2010 - 8 Konzerte in Platzkategorie III für 100,00 statt 130,00 Euro oder 4 Konzerte für 50,00 statt 65,00 Euro, Plätze nach Verfügbarkeit.

Dr. Jörg W. Rademacher, Jahrgang 1962, Gymnasiallehrer, Autor und Übersetzer, seit über 30 Jahren Konzertbesucher und Beobachter des musikalischen Lebens, kennt die musikalische Praxis als Kontrabassist in Jugend- und Studentenorchestern sowie aus Kirchenchören.



1031116

Unbekannte Klänge neu entdeckt

Das etwas andere Klassik-Magazin

Freuen Sie sich auf exotische Klänge längst vergangener Musikepochen, aber auch der jüngeren Vergangenheit und der Gegenwart. Musik hat zu allen Zeiten auch zur Auseinandersetzung mit der sozialen, politischen und kulturellen Wirklichkeit geführt. Wir möchten mit dieser Sendung solche Musik vorstellen, die in ihrem historischen Zusammenhang nicht dem allgemeinen Musikgeschmack entsprochen hat, die herausforderte, die Unruhe stiftete und damit Mächtige wie Ohnmächtige provozierte. In jeder Sendung kommt auch ein Musikexperte im Studio zu Wort, stellen wir Produktionen kleinerer Labels vor und verlosen nach einem Quiz eine CD.

Heinz-Wilhelm Schnieders

Jeden 3. Sonntag im Monat um 12.05, davon 2 Termine im Semester mit der VHS Leer.
Aurich - UKW 94.0 / Emden - UKW 87.7 / Leer - UKW 103.9



Aurich - UKW 94.0 Emden - UKW 87.7 Leer - UKW 103.9

VHS-Magazin

Radio Ostfriesland sendet 14tägig das VHS-Magazin; eine Sendung, die für die VHS Leer von Herrn Carl Ahlrichs zusammengestellt und moderiert wird.

Jeden 1. und 3. Sonntag im Monat um 13.05 Uhr.

1031117

Nicht, dass ich suchte

Chansonabend mit Angelika Heinich, Gesang, und Manfred Szobries am Klavier

Die Schauspielerin Angelika Heinich und der Pianist Manfred Szobries aus Wilhelmshaven präsentieren Ihr Chanson- Programm „Nicht, dass ich suchte“ mit Liedern und Texten der Lyrikerin Mascha Kaléko und des Dramatikers und Kabarettisten Friedhelm Kändler. Die Regisseurin Birgit Rosinski aus Leipzig schrieb auch die verbindenden Zwischentexte.

„Nicht, dass ich suchte“ soll - so Birgit Rosinski - nicht der übliche Liederabend bestehend aus einer Aneinanderreihung von Chansons und Gedichten sein. Mit der Figur Ingrid, die für den Abend erfunden wurde, wird eine ganz persönliche Geschichte mit Hilfe von Texten und Liedern von Mascha Kaléko und Friedhelm Kändler erzählt. Die Bühnenfigur Ingrid plaudert sich durch ihr Gefühlsleben, ihr Liebesleben, ihre Enttäuschungen und ihre Lebensträume. Sie ist Ende Vierzig und immer noch auf der Suche. Aber Ingrid weiß sehr genau, was sie sich nicht mehr antut. Sie ist voller Brüche, die aus dem Wunsch nach einer erfüllten Beziehung und der Erfahrung mit der Realität entstehen.

Samstag, 31.10.2009, 20.00
Kulturspeicher, Wilhelminengang
10,00 Euro



Foto: Lukas Lehmann

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der



Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu
uns in die Haneburg

vhs Literatur / Schreiben

*Lesen mit
Smiths in
der Döds-Griffel-Lane*

1032102

Deutsche Schrift

Beim Stöbern in Nachlässen finden sich oft Dokumente in deutscher Schrift. Wer kann sie noch lesen? Um diese Schätze nicht verloren gehen zu lassen, wird in diesem Kurs das Schreiben und Lesen der deutschen Schrift geübt. Selbstverständlich können die Teilnehmer/innen auch eigene Dokumente mitbringen.

Eine Exkursion in das Schulmuseum Folmhusen wird als Option angeboten.

Helmut Alting
Mittwoch, 02.09.2009, 19.30 - 21.00, 6 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 139
26,40 Euro, 12 UStd.

1032103

Ali zum Dessert - Leben in einer neuen Welt

Träume deutsch, liebe türkisch - und das Chaos ist komplett.

Lesung mit internationalen Büffet. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Tucholsky Kulturbörse, Leer.

Mit Witz und Temperament erzählte Hatice Akyün in ihrem ersten Buch von ihrem Leben zwischen Berlin und dem Bosphorus- und von den Irrungen und Wirrungen auf dem Weg, einen deutschen Traummann, ihren „Hans mit scharfer Sauce“, zu finden. Aber dann kommt alles ganz anders, denn als Hatice dem charmanten Ali begegnet - einem türkischen Hans-, gibt es kein Zurück mehr. Von nun an steht ihre Welt Kopf, denn Familienzusammenführung auf Türkisch ist



eine turbulente Angelegenheit, bei der kein Auge trocken bleibt! Humorvoll und pointiert rückt die Autorin den Eigenarten ihrer türkischen und deutschen Landsleute zu Leibe und lässt den Leser teilhaben an dem wundervollen Abenteuer, in zwei Familien zu Hause zu sein.

Mit freundlicher Unterstützung durch die Sparkasse LeerWittmund.



**Sparkasse
LeerWittmund**

Hatice Akyün/ Heike-Maria Pilk

Freitag, 28.08.2009, 18.00

Bei gutem Wetter im Innenhof der Haneburg.
Haneburg, Saal II/Foyer

10,00 Euro

**Das Büfett wird von den Teilnehmer/innen
bestückt, bitte denken Sie daran, etwas Leckeres mitzubringen!**

1032106

Les-ART

Der Vorlesekurs

Romane, Kurzgeschichten, Bilderbücher - sie laden ein, vorgelesen zu werden. Durch unsere Stimme, unsere Gedanken, unsere Bilder, unseren Atem kommen sie beim anderen an. Geschriebenes wird lebendig durch uns.

Ein Einstieg in Körper-, Stimm- und Textarbeit - zur Kunst des Vorlesens.

Inga Voß

Samstag, 21.11.2009, 14.00 - 18.00

Stadtbibliothek, Wilhelminengang

24,00 Euro, 5 UStd.

vhs Zeichnen/Malen

1133101

Abenteuer Zeichnen

Wochenendseminar

Zeichnen ist wie Zaubern. Mit wenigen Strichen Proportionen erfassen, Flächiges in Plastisches verwandeln, das Geheimnis der Perspektive kennen lernen. Das ist gar nicht so schwer.

Dieses Seminar ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Ziel ist es, jede/n Teilnehmer/in dort abzuholen, wo er steht und individuell zu fördern.

Theo Haasche, freischaffender Künstler

Samstag, 07.11.2009, 11.00 - 17.00

Sonntag, 08.11.2009, 11.00 - 17.00

VHS Blinky 61; Raum 4

36,80 Euro, 13,3 UStd.

Bitte mitbringen: Weichen Bleistift, Zeichenkohle, Zeichenblock DIN A3, Anspitzer, verschiedene Gegenstände für ein Stilleben.

1133104 Ölmalerei

Ziel des Kurses ist es die Teilnehmer/innen zu ermutigen ihren eigenen Stil zu entwickeln und/oder zu intensivieren. Hierzu werden folgende Themen behandelt:

- Grundlagen der Farbtheorie
- Farbmischung
- Pinseltechnik
- Motivumsetzung

William Helling
Dienstag, 08.09.2009, 19.30 - 21.45, 8 Abende
Ort wird noch bekannt gegeben
62,40 Euro, 24 UStd.

Eine Materialliste ist in der VHS erhältlich.

1133105 Freie Malerei

Wochenendseminar für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

„Die Faszination des Pinsels, der in Farbe getaucht wird, um sie aufzutragen - ich liebe es heute noch und ich liebte es damals“. Dieser Satz des englischen Malers David Hockney beschreibt eine Lust an der Malerei, die gerade bei Anfänger/innen und Ungeübten oft schon im Keim erstickt wird. Zu krampfhaftes Bemühen, etwa um Proportionen oder Perspektive, verhindert vielfach kreatives und lustvolles Malen.

Bildthemen wie z. B. „Stürmisches Meer“ oder „Gewitterhimmel“ können uns helfen, zu einer freieren Malweise zu finden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist gleichermaßen geeignet für neue Interessent/innen wie für Teilnehmer/innen vorheriger Kurse.

Theo Haasche, freischaffender Künstler
Samstag, 21.11.2009, 10.00 - 17.00
Sonntag, 22.11.2009, 10.00 - 17.00
VHS Blinke 61;
38,40 Euro + Brennkosten, 16 UStd.

Eine Materialliste ist in der VHS erhältlich.



1133107 Zeichnen und Aquarellieren

In diesem Kurs werden Grundlagen des Zeichnens vermittelt und das Kolorieren der Zeichnung mit Aquarellfarben geübt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Theo Haasche, freischaffender Künstler
Freitag, 04.09.2009, 18.30 - 21.30, 7 Abende
VHS Blinke 61; Raum 4
84,00 Euro, 28 UStd.

Zum 1. Abend bitte mitbringen: Weichen Bleistift, Zeichenpapier, Anspitzer und Radiergummi.

1133109 Gestaltungs-Workshop

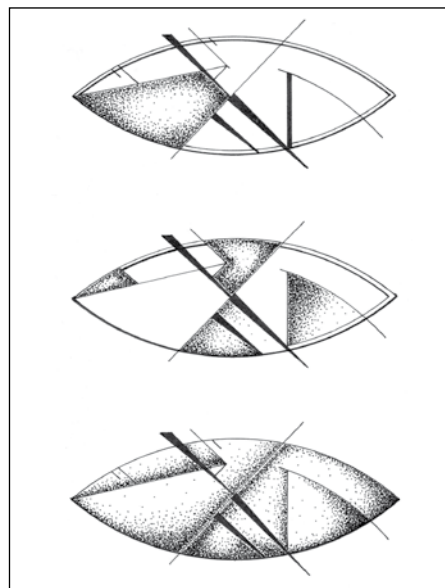
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Experimentieren Sie mit Ihrer Kreativität. Die Herstellung einer individuell gestalteten Bildserie für Ihr Zuhause ist das Ziel dieses Workshops.

Durch gezieltes setzen von Linien werden Rhythmus oder Spannung erzeugt, sowie Gegensätze herausgearbeitet. Sie gestalten Flächen und Formen mit Bleistift, Feinliner und schwarzem Karton. Die jeweils erforderlichen Techniken werden dabei erlernt.

Birgit Otto
Freitag, 13.11.2009, 18.00 - 20.00, 5 Abende
VHS Blinke 61; Raum 4
30,00 Euro, 13,3 UStd.

Materialliste in der VHS erhältlich.



Birgit Otto

1133111 Malrausch für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Wochenendseminar

In diesem Kurs wird der individuelle und spielerische Zugang zum Malen vermittelt, das heißt, durch verschiedene Mischtechniken mit Temperafarben, Spachteln, Schwammtechnik, mit Pinseln und Kreiden erlebt der/die Teilnehmer/in eine eigene Kreativität. Wenn der Arbeitsprozess zum Rausch wird, vergisst man alles um sich, und das Innere kommt nach Außen. Das Ergebnis ist von Leichtigkeit und sehr viel Individualität geprägt.

Es kann eine Bildsprache und ein eigener Ausdruck entstehen. Die Fragen zur Komposition, Textur, Licht und Schatten ergeben sich während des Arbeitsprozesses.

Karin Berends-Lüürßen,
freischaffende Künstlerin
Freitag, 22.01.2010, 18.30 - 21.30
Samstag, 23.01.2010, 10.00 - 18.00
VHS Blinke 61; Raum 4
35,00 Euro + Materialkosten ca. 8,00 Euro, je nach Verbrauch, 14 UStd.

Material wird von der Dozentin mitgebracht. Bitte Verpflegung für die Pausen mitbringen. Anmeldeschluss 04.01.2010.

1133112 Aquarellmalerei II

für Fortgeschrittene

Aquarell ist eine besondere Maltechnik. Sie verspricht Leichtigkeit, Stimmung und Ausdruck von Spontanität. Außerdem machen die Leuchtkraft und Transparenz der Farben Lust auf Kennenlernen und Ausprobieren dieser Technik.

Dieser Kurs spricht Teilnehmer/innen an, die im Anfängerkurs erste Grundkenntnisse erworben haben und weitermachen möchten. Er ist aber auch offen für interessierte „Seiteneinsteiger/innen“, die sich auf das gemeinsame Erarbeiten dieser faszinierenden Technik einlassen wollen.

Imke Bruns-Addicks
Dienstag, 08.09.2009, 19.30 - 21.45,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 139
66,00 Euro, 30 UStd.

Material wird am 1. Abend besprochen.



1133113 Aquarellmalerei III

für Fortgeschrittene

Mit diesem Kurs werden Teilnehmer/innen angesprochen, die bereits über fundierte Kenntnisse der Aquarellmalerei verfügen. Wir wollen mit vorgegebenen Themen wie Stillleben und Landschaftsmotiven, aber auch ganz frei von gegenständlichen Vorstellungen arbeiten. Wichtigste Voraussetzung dafür ist die Bereitschaft, sich auf die Herausforderungen dieser einzigartigen Technik einzulassen.

Imke Bruns-Addicks
Montag, 07.09.2009, 19.30 - 21.45, 10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 139
66,00 Euro, 30 UStd.

1133114 Kunst der Collage

Der Kurs behandelt den Gebrauch von adäquaten Klebern, Grundierungen, Papieren- die Kombination von Farben und die unterschiedlichen Techniken.

Der Künstler hat sich im Laufe seiner künstlerischen Entwicklung seit Jahrzehnten mit dem Thema beschäftigt.

William Helling
Freitag, 13.11.2009, 17.00 - 21.00
Samstag, 14.11.2009, 11.00 - 17.00
Sonntag, 15.11.2009, 12.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 3
48,00 Euro, 20 UStd.

Mitzubringen sind: Hartfaserbrett als Untergrund (ca. 30 x 40 oder 40 x 50), Malerpinsel (rund), vorhandene Farben bitte mitbringen

1133115

Kreative Techniken in der Acrylmalerei

Wochenendseminar

Malen mit Kaffeesatz, Schwamm und Küchenrolle

Die Acrylmalerei bietet vielfältige Möglichkeiten. Viele Materialien dafür sind im Haushalt vorhanden, z. B. Fensterreiniger, Küchenschwämme oder Kaffeesatz. An diesem Wochenende werden verschiedene kreative Techniken vorgestellt und Sie haben viel Zeit, diese auszuprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anke Behrendt, Dipl. Grafik Designerin (Fotografie)

Samstag, 16.01.2010, 10.00 - 17.00

Sonntag, 17.01.2010, 10.00 - 17.00

VHS Blinke 61; Raum 3

41,00 Euro, 16 UStd.

Mitzubringen sind: Eimer, verschiedene Pinsel, Spachtel, Pappteller, Acrylfarben (mind. Rot, Gelb, Blau, Schwarz), mind. Keilrahmen oder Malplatten ab 30 x 40, Malerhemd o. ä., gebrauchtes trockenes Kaffeepulver, Sand, Haushaltsschwamm.

1133119

Porzellan- und Fliesenmalerei

Der Kurs lädt Anfänger/innen wie Fortgeschrittene herzlich ein.

Die Porzellanmalerei ist eine ganz wunderbare kreative Herausforderung! Überraschend beglückende Bestätigung in Form eines kleinen, anfänglich mit einfachen ornamental oder floral-monochrom oder polichrom bemalten Porzellanteils oder einer Fliese erfährt man schon nach den ersten Lernschritten.

Das auf die Glasur Gemalte ist bis zum Brennen korrigierbar. Außerdem gibt es viele Hilfsmittel und natürlich begleitende Hilfestellung. Geschirr für den eigenen Gebrauch, besondere Schmuckstücke wie Deckelvasen, Wandteller, Mandalas und vieles mehr - gediegene Geschenke - alles mit ganz persönlicher Note und nach eigenem Entwurf gearbeitet - machen einem selbst und anderen Freude.

Imke Bruns-Addicks

Montag, 07.09.2009, 09.30 - 11.45,

8 Vormittage

Haneburg, Keramische Werkstatt

66,00 Euro + zusätzl. anteilige Brennkosten von 5,00 Euro, 24 UStd.

1133123

Kalligraphie

Die „Foundational Hand“ als Fundament

Mit dieser Schriftart lernen Sie Schriftarten zu verstehen und sie ins tägliche Leben einzusetzen. Die Kunst des Schreibens ist wie eine Landschaft zu malen. Komposition, Farbe und Formgefühl entwickeln ist das Fundament, um die Kreativität, die in uns steckt, herauszufordern. Die einfachen „10 Goldenen Regeln“ sind die Basis für Experiment und Qualität.

Ungewöhnliche Schreibwerkzeuge und vergessene Materialien werden neu entdeckt und eingesetzt. Die Mönche damals hatten viel Geduld, bringen Sie bitte viel davon mit. Der Rest kommt von selbst.

Frans Epping

Donnerstag, 03.09.2009, 19.30 - 21.30,

4 Abende

Haneburg Saal III

20,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 10,7 UStd.

Material: Papiere aller Art A3, Filzstift 1255 edding schwarz 5 mm, Federhalter, Tuschkasten (soweit vorhanden) und Tinten bitte mitbringen. Federn werden gestellt.

TREFF vhs PUNKT

1133116

Malerei mit Pastellkreiden

„Blütenpracht“

Um die Fülle der Blütenpracht darzustellen, ist die Pastellmalerei mit ihrer Zartheit besonders geeignet. Erarbeitet werden sollen Pflanzenteile sowie auch die Komplexität einer ganzen Blüte. Unterschiedliche Kreiden und Papiere kommen zum Einsatz.

Margot Austermann

Montag, 26.10.2009, 19.00 - 21.30, 5 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum W 227

37,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 16,7 UStd.

Mitzubringen sind: Kreiden, große Mülltüte, Papiertücher, Pinsel.

1133118

Studiogruppe Malerei auf Seide

Verschiedene Drucktechniken verknüpft mit malerischen Akzenten

Wochenendseminar

Die Spannung zwischen der starren Drucktechnik und der malerische Umgang mit der Farbe ist der kreative Ansatz. Gearbeitet wird auf verschiedenen Seidentextilien.

Margot Austermann

Vorbereitungsabend: Dienstag, 27.10.2009,

19.00 - 22.00, Leer, Dürerstr. 4

Freitag, 13.11.2009, 15.30 - 19.00

Samstag, 14.11.2009, 10.00 - 16.30

Bootshaus Oldersum

38,50 Euro, 17,3 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin unter Tel.: 0491 13562



1133122

Kalligraphie - von der Blockschrift zur Popschrift

Wir gestalten ein Plakat und ein Cover mit „schnell und einfach“ zu erlernenden Schriften ohne Computerhilfe frei aus der Hand. Für Anfänger/innen - besonders auch für junge Leute - geeignet.

Frans Epping

Donnerstag, 22.10.2009, 19.30 - 21.30,

4 Abende

Haneburg Saal III

20,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 10,7 UStd.

Material: Papiere aller Art A3, Filzstift 1255 edding schwarz 5 mm, Federhalter, Tuschkasten (soweit vorhanden) und Tinten bitte mitbringen. Federn werden gestellt.

vhs Drucktechniken

1133130

Das Atelier

Ein offenes Atelier mit mehreren künstlerischen Disziplinen unter einem Dach.

Die Druckgraphische Arbeit bildet nach wie vor den Arbeitsschwerpunkt in den Bereichen Hoch- und Tiefdruck. Es werden die traditionellen handwerklichen Vorgehensweisen vermittelt. Darüber hinaus sollen durch Experimente neue Ausdrucksformen gefunden werden. Dem Gedanken des Ateliers liegen Arbeitssituationen zugrunde, die motivieren, den Ausdruck des gedruckten Bildes in die Malerei oder in die dritte Dimension weiter zu verfolgen.

Die Werkstattbedingungen sind dazu in der Oststadt optimal. Es kann gleichzeitig gedruckt, gemalt, mit Gips, Ton und Holz gearbeitet werden.

Um ein tieferes Eintauchen in die künstlerische Arbeit zu ermöglichen, ist dieser Kurs in seiner Laufzeit nicht zeitlich begrenzt. Die Teilnehmer/innen haben eine unbefristete Nutzungsmöglichkeit des Ateliers.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ingo Heintzen, Künstler

Donnerstag, 06.08.2009, 19.15 - 22.15, jeden

1. und 3. Donnerstag im Monat

Leda-Treff (Werkstatt). Evenburgallee/Ecke

Osseweg

18,50 Euro monatliche Kursgebühr (auch während der Schulferien).

+ Materialkosten nach Verbrauch

Die Veranstaltungen finden ganzjährig (ausgenommen in den Schulferien) statt.

1134107

Töpfern und Keramisches Gestalten

Das Arbeiten mit Ton ist eine kreative und entspannende Tätigkeit, bei der man mit wenig Übung sehr schöne Dinge herstellen kann - Kunst- und Gebrauchskeramik, Figuren und Gefäße. Wir glasieren oder bemalen.

Frieda Böttcher, Keramikerin

Montag, 14.09.2009, 19.30 - 21.45, 8 Abende
Haneburg, Keramische Werkstatt
52,80 Euro + anteilige Brennkosten von 5,00
Euro und Materialkosten nach Verbrauch, 24
UStd.

1134002

Jungschmiede - Metallgestaltung



**Schnupperworkshop für Jugendliche zwischen
14 und 18 Jahren**

Glühendes Eisen bearbeiten, Bleche in Formen
treiben, Stahl mit Leichtigkeit biegen, Teile durch
Schweißen verbinden.

Für Jungen und Mädchen, die sich kreativ mit
Metall befassen wollen. Grundkenntnisse der
Metallbearbeitung sind leicht zu erlernen.

In kürzester Zeit entstehen erstaunliche Werke
und jede/r kann den/die Künstler/in in sich ent-
decken oder auch einfach nur Metallbearbeitung
erlernen.

Günter Zimmermann, Dipl.-Designer und
Metallgestalter

Freitag, 23.10.2009, 17.00 - 20.30

Samstag, 24.10.2009, 10.00 - 16.30

Metallwerkstatt, Jheringsfehn, Schmiedestr. 14
69,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch ca.
8,00 - 20,00 Euro, 13,3 UStd.

Max. 7 Teilnehmer/innen

Bringt Euch etwas zu Essen und Trinken mit.

Kreatives Gestalten in Metall

Eisen: ein kalter, harter Werkstoff? Nach diesem
Kurs wissen Sie es besser! Metall ist auf vielfältige
Art formbar. Schweißen, Schmieden, Biegen, ein
paar einfache Techniken werden hier vermittelt
und ergeben unzählige Möglichkeiten für die
eigene Kreativität. Anregungen für eine Gestal-
tung werden in Hülle und Fülle gegeben, dabei
entstehen eigene Ideen, die auch umgesetzt werden
können. Die jeweils erforderlichen Techniken
werden dabei erlernt.

Gearbeitet wird in einer gut ausgestatteten Metall-
werkstatt. Wenn Sie schon immer mal mit dem
scheinbar widerborstigen Material kreativ arbeiten
wollten, können Sie sich hier versuchen.

Günter Zimmermann, Dipl.-Designer und
Metallgestalter

Metallwerkstatt, Jheringsfehn, Schmiedestr. 14
88,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch ca.
15,00 - 30,00 Euro, 17,3 UStd.

1134116

Kurs I

Donnerstag, 24.09.2009, 18.00 - 21.00

Freitag, 25.09.2009, 17.00 - 20.00

Samstag, 26.09.2009, 10.00 - 17.00

1134117

Kurs II

Donnerstag, 29.10.2009, 18.00 - 21.00

Freitag, 30.10.2009, 17.00 - 20.00

Samstag, 31.10.2009, 10.00 - 17.00

1134119

Adventsschmieden

Keine Lust auf Weihnachtsrummel und Ein-
kaufshektik? Hier können Sie dem entfliehen.
In gemütlicher Schmiedeatmosphäre werden wir
weihnachtliche Dinge aus Metall anfertigen wie
beispielsweise Kerzenleuchter, Adventssterne,
Baumschmuck usw. - schöne Dinge zum Ver-
schenken oder für einen selbst. Eigene Ideen
können natürlich auch umgesetzt werden. Dabei
kann nach Herzenslust geschmiedet, geschweißt
und gebogen werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Günter Zimmermann, Dipl.-Designer und
Metallgestalter

Donnerstag, 26.11.2009, 18.00 - 21.00

Freitag, 27.11.2009, 17.00 - 20.00

Samstag, 28.11.2009, 10.00 - 17.00

Metallwerkstatt, Jheringsfehn, Schmiedestr. 14
88,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch ca.
15,00 - 30,00 Euro, 17,3 UStd.

Goldschmiedearbeiten

für Anfänger/innen

Sind Sie auch leidenschaftlicher Sammler/in, der/
die an keinem Muschel-, Glas- oder Holzstück am
Strand vorbeigehen kann, ohne es zumindest in
die Hand zu nehmen und zu begutachten?

Wenn Sie zudem Lust am Spielen mit diesen
Fundstücken und verschiedenen Formen haben,
schon immer mal Ihren eigenen Schmuck machen
wollten, dann nehmen Sie sich ein Wochenende
Zeit und probieren es aus.

Es werden die Grundlagen vermittelt, wie aus Sil-
berblech und -draht einzigartige Schmuckstücke
gefertigt werden.

Mit den Techniken Sägen, Feilen, Löten, Bohren,
Glühen, Biegen und Polieren lassen sich wunder-
bare und vielfältige Teile herstellen.

Durch unterschiedliche Materialien wie Messing-,
Kupfer- oder Gold, Glasstücke, Knöpfe, Steine
oder Knochen werden Farbpunkte gesetzt, oder
die Stücke bekommen Struktur durch verschie-
dene Oberflächentechniken.

Wenn Sie mögen, bringen Sie Sachen mit, die
Sie integrieren, ver- oder umarbeiten möchten.
Zusammen sehen wir dann, ob und wie wir Ihre
Vorstellungen umzusetzen können.

Werkzeug und Grundmaterial bringe ich mit, die
Ideen haben Sie.

Material wird nach Verbrauch berechnet, die
Werkzeugnutzung mit 5,00 Euro pro Person.

Im Vordergrund soll der Spass an handwerk-
licher Arbeit und dem Umgang mit dem Thema
Schmuck stehen.

Matthias Sander

Leda-Treff, Evenburgallee/Ecke Osseweg, Atelier
70,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
16 UStd.

Maximal 8 Teilnehmer/innen

1134126

Kurs I

Freitag, 04.09.2009, 18.30 - 21.30

Samstag, 05.09.2009, 09.30 - 16.00

Sonntag, 06.09.2009, 09.30 - 12.30

1134127

Kurs II

Freitag, 23.10.2009, 18.30 - 21.30

Samstag, 24.10.2009, 09.30 - 16.00

Sonntag, 25.10.2009, 09.30 - 12.30



Matthias Sander

**Der Kurs „Die Weber“ wird im Frühjahr
2010 fortgesetzt.**

1134140

Klöppeln - Occhi - Margaretenspitze

Diese interessanten Handarbeitstechniken behal-
ten weiterhin ihre Berechtigung und finden
ihre Liebhaber/innen. Durch Verwendung von
neuen Fantasiegarnen (Kaschmir/Seide, Schlin-
genzwirn, Chenilleseide) und Farben entstehen
ganz fantastische Motive und Objekte. Jede/r
kann nach ihrem/seinem Niveau die Feinheiten
und Techniken erlernen sowie an verschiedenen
Mustervorlagen die Handhabung erproben.

Anfänger/innen erhalten eine besondere Betreu-
ung, und die Fortgeschrittenen beschäftigen sich
in diesem Semester mit Windspielen.

Elke Tjardes, Organeumsteam/Edith Poppe, gepr.
Klöppellehrerin

Mittwoch, 28.10.2009, 19.30 - 21.45, 4 Abende
Haneburg, Foyer
28,80 Euro, 12 UStd.

**Klöppelkissen (wenn vorhanden), Stecknadeln
und Baumwollübungsgarn bitte mitbringen.**



1134141 Islandwolle

Lopi ist „die“ Wolle Islands, ideal für Outdoor-Pullover, Mützen, Westen und vieles mehr, da sie flauschig und leicht ist. Es gibt viele Farben und verschiedene Dicken. Stricken Sie in diesem Kurs das was Ihnen am besten gefällt. Sie sollten stricken können und sich für das natürliche Material interessieren. Am ersten Abend bringt die Kursleiterin Anleitungen auf Deutsch und Muster mit und wird Ihnen bei der Bestellung der Wolle behilflich sein.

Rechnen Sie zusätzlich zu der Kursgebühr mit ca. 50,00 Euro Materialkosten, je nach dem was Sie stricken werden.

Hrund Eysteinsdottir
Donnerstag, 03.09.2009, 18.00 - 19.30,
10 Abende
Haneburg, Saal I
44,00 Euro + ca. 50,00 Euro Materialkosten,
20 UStd.

Stricknadeln bitte selbst mitbringen.

1134143 Pullover stricken- die neue Maschenlust

Selbstgestricktes ist momentan wieder sehr angesagt. Die heutigen Schnitte und Formen sind relativ einfach und es gibt eine große vielfältige Auswahl an Wolle und an Farben in sehr guter Qualität. Nach dem Erlernen der Grundtechniken können modische aktuelle Schnitte selbst gestrickt werden- die Erfolge sind schnell sichtbar. Und es macht einfach ganz viel Spaß. Am ersten Abend bekommen Sie eine umfassende Einführung und haben Gelegenheit, ein großes Wollsortiment kennen zu lernen. Für diejenigen, die keine Stricknadeln zuhause haben, bringt der Dozent genügend Material zum Ausprobieren mit.

Michael Bauermann
Donnerstag, 22.10.2009, 19.30 - 21.45, 4
Abende, 14tägig
VHS Blinke 61; Raum B
32,00 Euro, 12 UStd.



Michael Bauermann ist seit diesem Semester neuer Dozent für die VHS Leer. Er doziert bisher mit sehr positiver Resonanz an der VHS Papenburg. Sein Ansatz ist, den Teilnehmer/innen viele neue Anregungen zu geben und Ihnen die kleinen Tricks des Strickens zu zeigen.

1134142 Die Kunst des Sockenstrickens

In selbst gestrickten Socken hat man nicht nur im Winter angenehm warme Füße und ein gutes Lebensgefühl. Selbstgestrickt sind sie ein ideales Geschenk und man kann große Freude damit bereiten. In diesem Kurs sollen Anfänger/innen sowie Fortgeschrittene in das Sockenstricken eingeführt werden. Dabei werden die einzelnen Arbeitsschritte erläutert und demonstriert.

Michael Bauermann
Dienstag, 20.10.2009, 19.30 - 21.45, 4 Abende
VHS Blinke 61; Raum B
32,00 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: 2 x 50 g Sockenwolle mit Schurwollanteil, 5 Stricknadeln Nr. 2,5



1134144 Crazy Wool

Eine Neuheit in Ostfriesland! „Crazy Wool“ - die Technik, Wolle nur mit der Nähmaschine zu verarbeiten. Bei dieser trendigen, jungen Handarbeitstechnik können Sie in kurzer Zeit Pullunder, Schals und viele Accessoires aus Garnen und Wolle anfertigen. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und zaubern Sie Ihr Lieblingsteil.

Karin Piper
Donnerstag, 17.09.2009, 19.00 - 22.00, 3
Abende
Haneburg, Saal II
36,00 Euro, 12 UStd.

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine, ein Verlängerungskabel, Wollreste, ca. 3 Knäuel neue Wolle, passendes Nähgarn, Schere und Stecknadeln mit.

1134145 Nähen von Anfang an (Grundkurs)

Nachdem wir zuerst die eigene Nähmaschine kennen gelernt haben, geht es auch schon los. Am besten lernt man mit der Nähmaschine umzugehen, indem man sie benutzt!! Ich habe viele einfache Ideen, die auch Sie nachvollziehend nähen können. Haben Sie Mut! Ich verspreche Ihnen, Spaß ist auch dabei!!

Noch Fragen? Tel. 04953 8177.

Ilse Meyer
Dienstag, 19.01.2010, 19.30 - 21.45, 3 Abende
Haneburg Saal III
27,00 Euro, 9 UStd.

Bitte mitbringen: Wenn möglich Nähmaschine, (ich habe auch 2 zum Ausleihen), Schere, Stoff (Baumwolle), Zettel und Stift, Verlängerungskabel, Stecknadeln und eine Tasse.

Ideen aus der Floristik

-kreativ gestalten-

Haben Sie Mut zur klassischen, romantischen und modernen, trendigen Floristik?

Die Gestaltungsmöglichkeiten sind unendlich, aber oft nicht so bekannt. Es muss nicht immer für die Dekoration oder ein Geschenk der „üppige“ Strauss sein, auch aus wenig Blüten, Blättern und Beiwerk entstehen oft zauberhafte Kreationen.

In diesem Kurs werden Sie erfahren, dass sich die Ideen während des Arbeitens entwickeln, es entsteht ein Werkstück ganz nach Ihrem Geschmack. Sinn des Kurses ist, das Fördern und Umsetzen eigener Ideen. Floristische Tipps und Trends werden vermittelt und in Form von Musterwerkstücken, die die Dozentin meistens vorbereitet, besprochen. Durch die unterschiedlich gearbeiteten Werkstücke ergeben sich für alle Teilnehmer/innen immer neue Ideen, die bei weiteren Werkstücken umgesetzt werden können.

Für den ersten Kurstag bringen neue Teilnehmer/innen bitte mehrere (4 oder mehr) mittelgroße/große Gläser ohne Muster und Farbe, Efeublätter und Ranken sowie einige schöne Blüten mit. Außerdem benötigen Sie eine Wachsdecke ein scharfes Messer, eine Rosenschere und ein Gefäß für die Blüten. Fortgeschrittene Teilnehmer/innen setzen sich einige Tage vor Kursbeginn entweder telefonisch oder per email mit der Dozentin in Verbindung - Tel. 0491 9279348, Email anita.mahal@gmx.de.

Wir arbeiten in einer überschaubaren Gruppe (max. neun Personen), in sehr großzügigen Räumen des WUZ in Leer.

Anita Mahal
Wallhecken-Umwelt-Zentrum Ostfriesland,
Feldstr. 11, Leer
32,80 Euro + Materialkosten nach Verbrauch
(dies wird pro Kurstag abgerechnet), 12 UStd.

1134152 Kurs I

für Anfänger/innen
(max. 9 TN)

Montag, 07.09.2009, 15.00 - 17.15
Montag, 21.09.2009, 15.00 - 17.15
Montag, 19.10.2009, 15.00 - 17.15
Montag, 02.11.2009, 15.00 - 17.15

1134153 Kurs II

für Fortgeschrittene (Voraussetzung zur Teilnahme: mind. 2 Kurse besucht)
(max. 9 TN)

Montag, 07.09.2009, 18.00 - 20.15
Montag, 21.09.2009, 18.00 - 20.15
Montag, 19.10.2009, 18.00 - 20.15
Montag, 02.11.2009, 18.00 - 20.15

1134154 Kurs III

für Anfänger/innen
(max. 9 TN)

Dienstag, 08.09.2009, 18.00 - 20.15
Dienstag, 22.09.2009, 18.00 - 20.15
Dienstag, 20.10.2009, 18.00 - 20.15
Dienstag, 03.11.2009, 18.00 - 20.15

1134155

Kurs IV

für Fortgeschrittene (Voraussetzung zur Teilnahme: mind. 2 Kurse besucht)
(max. 9 TN)

Mittwoch, 09.09.2009, 18.00 - 20.15

Mittwoch, 23.09.2009, 18.00 - 20.15

Mittwoch, 21.10.2009, 18.00 - 20.15

Mittwoch, 04.11.2009, 18.00 - 20.15

1134156

Kurs V

Studiogruppe (Voraussetzung zur Teilnahme: mind. 4 Kurse besucht)
(max. 9 TN)

Donnerstag, 10.09.2009, 09.00 - 11.15

Donnerstag, 24.09.2009, 09.00 - 11.15

Donnerstag, 22.10.2009, 09.00 - 11.15

Donnerstag, 05.11.2009, 09.00 - 11.15



Anita Mahal

1134158

Floristisches zur Herbst- und Weihnachtszeit

In diesem Kurs möchten wir den schönen und farbenfrohen Herbst floristisch erleben. Wir erarbeiten uns z.B. Früchtekränze, Kürbisgestecke und andere schöne herbstliche Dekorationen. Nach dieser tollen Zeit geht es weiter in die Weihnachtszeit. Mit selbst hergestellten Kränzen, Gestecken und Sträußen erleben wir hoffentlich eine schöne und besinnliche Adventzeit.

Claudia Schmidt, Floristin

Dienstag, 22.09.2009, 19.00 - 21.15

Dienstag, 20.10.2009, 19.00 - 21.15

Dienstag, 17.11.2009, 19.00 - 21.15

Dienstag, 24.11.2009, 19.00 - 21.15

Dienstag, 01.12.2009, 19.00 - 21.15

Haneburg, Keramische Werkstatt

33,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 15 UStd.

Material wird von der Dozentin mitgebracht;
Bitte mitbringen, falls vorhanden: Rosenschere, Klebepistole und Haushaltsmesser.

Anmeldeschluss: 18.09.2009

1134166

Ikebana für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Für Anfänger/innen, die noch kein Ikebana gestaltet haben. Auch Fortgeschrittene können teilnehmen.

Rund 1000 Jahre ist es her, dass Ikebana Okadô in Japan bekannt ist. Mehrere Millionen Menschen auf der ganzen Welt pflegen diese einzigartige Kunst der Blumenanordnung heute. Sie sehen im Ikebana die Harmonie von Himmel, Mensch und Erde.

Die Deutsche Ikebana-Schule in Bad Zwischenahn umspannt einen großen Raum in der japanischen Ikebanageschichte, von Formen aus alter Zeit bis zu abstrakten Formen der Gegenwart. Sie erlernen traditionelles Shôka der Ikenobô-Akademie, Landschaften der Ohara-Schule und Freie Formen der Deutschen Ikebana-Schule, die mit den klassischen Formen in Übereinstimmung stehen. Es gibt für das Ikebana keine nationalen Grenzen mehr.

Freuen Sie sich, diese Kunst erlernen zu dürfen oder fortzuführen.

Bringen Sie bitte eine runde oder ovale Schale mit. Dazu Zweige und Blumen.

Hildegard Hoka Wittig, Ikebana-Meisterin der Ohara-Schule Tokyo und Kobe

Montag, 31.08.2009, 15.00 - 16.30,

10 Nachmittage

Berufsbild. Schulen I; Raum W 139

56,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,

20 UStd.

1134168

Ikebana Wochenendseminar

mit der Altmeisterin im Ikebana

Hildegard Hoka Wittig

Hildegard Hoka Wittig führt ihren japanischen Blumenweg (japan. kadô) in Leer weiter fort. Veranschaulicht durch Zeichnungen von Hoka-sensei („Meisterin Hoka“) fließen klassische, moderne und zeitgenössische Blumenanordnungen aus Japan in den Unterricht ein. Einen Höhepunkt bilden die nach ihrem über 20jährigen Japanaufenthalt gereiften Eigenkompositionen, die das Leben des Menschen in Japan uns vor Augen führen.

Erst am Eröffnungstag wird das Thema dieses Wochenendseminars den Schülern bekanntgegeben.

Teilnehmen können Anfänger/innen, Fortgeschrittene, Ikebana-Lehrer und -Meister/innen oder auch Teilnehmer/innen aus früheren Kursen, die wieder Anschluss an die japanische Blumenkunst suchen.

Bitte bringen Sie eine runde oder ovale Schale mit, Kenzan, 10 Zweige, 7-10 Frühlingsblumen von einer Art und 10 Blumen der Jahreszeit.

Hildegard Hoka Wittig, Ikebana-Meisterin der Ohara-Schule Tokyo und Kobe

Samstag, 24.10.2009, 10.00 - 15.00

Sonntag, 25.10.2009, 10.00 - 16.00

Haneburg, Saal II

56,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,

12 UStd.

1134170

Herbstzeit ist wieder Bastelzeit

Nicht nur das uns die Natur nochmals reich beschenkt, im Haus wird es wieder gemütlich. Originelle Tischdeko aus Filz, kleine Fensterkränze und was die Wohnung noch schöner macht basteln wir am ersten Abend. Am zweiten Abend gestalten wir uns eine Tasche aus Draht und Ästen die zum herbstlichen Blickfang wird. Das einfache Material lässt sich toll verarbeiten und ist auch für Ungewübte kein Problem.

Heidi Tempel

Donnerstag, 03.09.2009, 19.00 - 21.30,

2 Abende

VHS Blinke 61; Raum B

15,00 Euro + ca. 4,50 Euro Materialkosten,

6,7 UStd.

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Bleistift, Lineal, Kaffeetasse und Kuchenteller für die Pause. Für den zweiten Abend ca. 40 bleistift-dicke gerade Äste(z.B.. Hartriegel oder Weide) in 30-40 cm Länge, Heißklebepistole.

An-/Abmeldeschluss 31.08.2009

1134172

Weihnachtszeit ganz kreativ

Möchten Sie Ihre Weihnachtsdeko selbst gestalten? Suchen Sie Ideen, die nicht jeder hat?

Dann sind Sie hier genau richtig. Wir basteln einen Weihnachts- oder Schneemann aus Holz, der lässig am Türrahmen Platz nimmt und eine Lampe aus einer Mandarinenkiste, die alle Blicke auf sich ziehen wird. Der zweite Abend steht dann wieder fürs Kränze binden und Gestecke gestalten zur Verfügung.

Sie haben die Möglichkeit Ihre ganze Weihnachtsdeko ohne lästiges Aufräumen in netter Gesellschaft und unter Anleitung fertig zu stellen.

Heidi Tempel

Donnerstag, 12.11.2009, 19.00 - 21.30,

2 Abende

VHS Blinke 61; Raum A

15,00 Euro + ca. 6,50 Euro Materialkosten,

6,7 UStd.

Bitte mitbringen: Lichterkette mit Schalter (weiß), 2 runde Malerpinsel, wenn möglich kleine Mandarinenkiste, ansonsten wird sie von der Kursleiterin mit gebracht. Heißklebepistole, Kaffeetasse.

An-/Abmeldeschluss 09.11.2009

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der



Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.

0491 92992 0

... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg

Kubanische Salsa

Merengue, Salsa, Bachata, Son und andere karibische Rhythmen werden wir in diesem Kurs tanzen lernen.

Der Kurs ist für alle gedacht, die Spaß an Tanz, Bewegung und lateinamerikanischer Musik haben und die mit uns das Feuer der Karibik erleben wollen - egal, ob männlich oder weiblich.

Ernesto Castellano Fay, Berufstänzer u. Choreograph/Ronald Schuch
Fitnessstudio, Unter den Eichen 1b /
Papenburger Str.
75,00 Euro, 13,3 UStd.

1135108

Kurs I

Anfänger/innenkurs

Freitag, 04.09.2009, 19.00 - 20.00, 10 Abende

1135109

Kurs II

Fortgeschrittenenkurs

Freitag, 04.09.2009, 20.00 - 21.00, 10 Abende

1135110

Kurs III

Fortgeschrittenenkurs

(Teilnehmer/innen sollten mind. 2 Salsakurse besucht haben)

Freitag, 04.09.2009, 21.00 - 22.00, 10 Abende



1135111

Orientalischer Bauchtanz

für Anfängerinnen

Die weiblichen weichen und akzentuierten Bewegungen des Orientalischen (Bauch-) Tanzes weisen den Weg zurück zu einer natürlichen Einstellung gegenüber unserem, heutzutage in gewisser Weise wenig respektierten und verstandenen, eigenen Körper.

Wir bekommen die Chance, ihn neu und anders wahrzunehmen und entdecken auf diesem Weg auch unsere Feminität wieder. Auch der gesundheitliche Aspekt des Tanzes, z. B. das Korrigieren bei Fehlhaltungen, spielt im Unterricht eine wichtige Rolle.

Alle Frauen, egal welchen Alters oder welcher Körperstruktur, können diesen Tanz erlernen.

Brigitte Bohlken
Donnerstag, 17.09.2009, 18.30 - 20.00,
10 Abende
Leer, Hohe Loga 33
70,00 Euro, 20 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Isomatte und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

1135112

Orientalischer Bauchtanz

für Anfängerinnen

An einem Samstag in die Bewegungen des Orientalischen Tanzes hineinschnuppern.

Brigitte Bohlken
Samstag, 12.09.2009, 15.00 - 17.00
Leer, Hohe Loga 33
10,00 Euro, 3 UStd.

Bitte mitbringen: Tuch für die Hüfte, Socken oder Tanzschlappchen mit Ledersohle, bequeme Kleidung o. Sportkleidung und eine Isomatte, wenn vorhanden.

1135122

Flamenco für Anfänger/innen

Der Kurs richtet sich an alle, die nicht nur spanische Rhythmen hören wollen, sondern sich auch danach bewegen möchten. Daniel Jüdes gibt eine Einführung in den Flamencotanz, in dem der Spaß und das Temperament nicht zu kurz kommen werden.

Daniel Jüdes
Samstag, 12.09.2009, 11.00 - 13.00,
3 Vormittage
Ballettschule Jüdes, Ringstr. 40
48,00 Euro, 8 UStd.

1135123

Flamenco für Fortgeschrittene

Der Kurs ist für Wiedereinsteiger/innen gedacht. Auf Vorkenntnisse der Teilnehmer/innen wird eingegangen.

Daniel Jüdes
Donnerstag, 03.09.2009, 17.30 - 18.30, 18
Ballettschule Jüdes, Ringstr. 40
35,00 Euro monatlich (auch in den Ferien), 24 UStd.

1135124

Contact/Improvisation

Tanz(t)räume

Nach einem Warm-up werden in verschiedenen Partnerübungen die Reaktionsfähigkeit und Durchlässigkeit geschult, so dass sie individuell eingesetzt werden können; ob fließend, akrobatisch, in Soli oder im Duett. Ein wichtiger Aspekt ist der Spaß miteinander.

Daniel Jüdes
Samstag, 16.01.2010, 14.00 - 18.00
Ballettschule Jüdes, Ringstr. 40
32,00 Euro, 5,3 UStd.

Daniel Jüdes ist Tänzer, Pädagoge und Choreograph. Er leitet eine eigene Flamencogruppe und tanzt als Solist im Anton Sjarov Orchester in NRW. Neben seiner Tätigkeit als Ballett- und Flamencolehrer gibt er Gastseminare im In und Ausland, wie z. B. in Brasilien, Südafrika.



1135125

Line-Dance

Linedance ist eine Tanzform, bei der die Tänzer/innen in Reihen vor- und nebeneinander als Einzelpersonen tanzen. Traditionell wird zu Countrymusik getanzt, es gibt aber auch Choreographien zu Popsongs und zu Rock-'n-Roll-Oldies. Die Schrittfolgen wiederholen sich je nach Schwierigkeitsgrad, und abhängig von der Anzahl der im Tanz enthaltenen Drehungen können die Tänzer/innen am Ende in eine andere Richtung blicken. Die Ursprünge des Linedances liegen im Süden und mittleren Westen der USA, durch das Internet aber sind die Choreographien weltweit verbreitet. So können Personen, die sich nicht kennen und möglicherweise nicht einmal die gleiche Sprache sprechen, trotzdem miteinander tanzen.

Johann Gerdes/Regina Gerdes
Dienstag, 01.09.2009, 19.30 - 21.00,
10 Abende
Zollhaus, Leer
32,00 Euro, 20 UStd.

vhs Theater

091135110

Weiterbildung Darstellendes Spiel

Diese Fortbildung beinhaltet das Basiswissen, das eine prozessorientierte Theaterarbeit mit Kindern und Jugendlichen ermöglicht. In der Grundlagenarbeit werden geeignete Spiel- und theaterpädagogische Übungen und Varianten eingesetzt, die methodisch auf den Prozess einer Inszenierungsarbeit abzielen und letztlich das Verständnis von Bühnenpräsenz trainieren.

Diese Fortbildung richtet sich an: Lehrer/innen, die eine kontinuierliche Theaterarbeit anbieten möchten, Sozialpädagogen/innen, Erzieher/innen und andere Interessierte.

Den Teilnehmer/innen wird nach der Fortbildung ein detailliertes Zertifikat mit den Fortbildungsinhalten ausgestellt. Den Teilnehmer/innen, die eine Lehrbefähigung für Darstellendes Spiel benötigen, wird eine anerkannte Zertifikation vom Niedersächsischen Landesamt für Lehrerbildung und Schulentwicklung (NiLS) bestätigt.

Gertrud Auge, Dr. Norbert Knitsch und Helga Freudenthal/Theaterpädagogen/innen

Die Fortbildung hat bereits angefangen. Nähere Information in der VHS-Geschäftsstelle.

3131441

Coming from the shadows Interkulturelles Theaterprojekt

Mit Methoden des Forumtheaters spiegeln Menschen mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund die Erfahrungen und Biografien von Migrant/innen wider.

Dr. Norbert Knitsch, Theaterpädagoge
Mittwoch, 26.08.2009, 09.30 - 11.00,
13 Vormittage
Auch in den Ferien
Mehrgenerationenhaus,
Hoheellernweg 7, Leer
26 UStd.

1135205

Lust auf Stimme - Grundkurs

„Ich würde gerne singen lernen, aber ich traue mich nicht.“ „Nach drei Stunden Unterricht bin ich heiser.“ „Früher konnte ich hoch singen.“

Wer diese oder ähnliche Probleme mit seiner Stimme hat, dem möchten wir mit diesem Kurs Mut machen. Dieser Kurs bietet Hilfestellungen im privaten wie beruflichen Umgang mit der Stimme, unserem im heutigen Alltag stark strapazierten Kommunikations- und Kunstinstrument.

Fähigkeiten zum chorischen oder solistischen Singen sollen geweckt werden.

Petra Maria Bondzio, Altistin u. staatlich geprüfte Gesangspädagogin
Montag, 26.10.2009, 18.15 - 19.45, 5 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 224
23,00 Euro incl. Materialkosten, 10 UStd.

Bitte kommen Sie in bequemen, flachen Schuhen.

1135206

Lust auf Chorstimme

Wer nach Besuch des Grundkurses Lust auf „noch mehr Stimme“ bekommen hat, kann in diesem Kurs Gelerntes gezielter anwenden und erste Chorerfahrungen sammeln.

Petra Maria Bondzio, Altistin u. staatlich geprüfte Gesangspädagogin
Montag, 26.10.2009, 20.00 - 21.30, 5 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 224
23,00 Euro incl. Materialkosten, 10 UStd.

1135220

Voices

Chorprojekt der VHS - Pop-Latin-Jazz

Das ehemalige Chorprojekt „Spaß am Singen“ hat sich zu einem festen Chor etabliert. Mittlerweile gehören dem Chor über 40 nette Leute unterschiedlichen Alters an, die der Spaß und die Freude am Singen verbindet.

Dem ansonsten stimmlich gut besetzten Chor fehlen aber noch BÄSSE und TENÖRE.

Männer, die gerne in einem Chor mitsingen möchten, sollten sich umgehend anmelden, um dabei sein zu können, wenn es wieder heißt: „Spaß am Singen“.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, aber von Vorteil. Es kann auch eine Übungs-CD für die jeweilige Stimme erworben werden.

Das Repertoire umfasst bekannte Lieder von ABBA „Thank you for the music“, Mike Oldfield „Moonlight shadow“ und den Beatles „Obladi, oblada“, „Let it be“, aber auch Stücke wie „Killing me softly“, „House of the rising sun“, „La mer“, „Sailing“ und viele andere.

Besondere Highlights sind die jeweiligen Konzerte, bei denen der Chor sein Können immer wieder unter Beweis stellen kann.

Igor Kuzmin, Chorleiter, Musiklehrer
Mittwoch, 02.09.2009, 18.00 - 19.30,
17 Abende
Kulturspeicher, Wilhelminengang
51,00 Euro, 34 UStd.

1135225

Gitarrenbegleitung

The answer my friend is blowin in the wind...

Das Aneignen der Grundkenntnisse zur Gitarrenbegleitung wird in diesem Kurs angeboten. Es sind keine Noten- noch sonstige Vorkenntnisse hierfür erforderlich.

Für eine sinnvolle Investition können sich die Teilnehmer/innen, denen noch kein Instrument zur Verfügung steht, am ersten Kursabend eingehend über das für sie passende Instrument beraten lassen.

Margot Arndt
Mittwoch, 02.09.2009, 18.00 - 19.00,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 124
43,00 Euro, 16 UStd.

1135233

Trompetenspiel für Fortgeschrittene

Wochenend-Workshop mit Weltklasse-Trompeter Alberto Martinez

Der kubanische Trompeter Alberto Martinez ist ein international renommierter Musiker, der schon mit Größen wie: Celia Cruz, Jennifer Lopez, Aretha Franklin, Jose Alberto el Canario, La India, Oscar d'Leon, Jonny Rivera und auch Ricky Martin zusammen arbeitete. Mehr als 10 Jahre spielte Martinez als erster Trompeter in der Band von Marc Anthony. Der Musiker lebt

jetzt in der Gemeinde Rhaderfehn und hatte schon zahlreiche Auftritte in der Gegend. Mehr Informationen über Alberto Martinez findet man unter: www.alberto-martinez.de

Der Kurs richtet sich an alle Interessierte, die bereits Vorkenntnisse im Trompetenspielen haben, diese vertiefen und sich Tipps und Techniken aufzeigen lassen möchten, um das eigene Spiel zu verbessern.

Alberto Martinez
Samstag, 05.09.2009, 14.00 - 17.00
Sonntag, 06.09.2009, 09.30 - 12.30
Haneburg, Saal II
19,20 Euro, 8 UStd.



1135235

Akustikgitarre für Anfänger/innen

Einstieg in Folk- und Popsongs

In diesem Kurs erlernen wir das Gitarrenspiel „ohne Noten“ zum Begleiten bekannter Folk- und Popsongs. Erlernt wird das Spielen mit dem „Plektrum“ (kein Picking=Zupfen), um diesen Songs eine besondere Note zu verpassen. Verschiedene Begleitakkorde und unterschiedliche Rhythmen runden diese Art des Spielens ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur der Spaß am Musizieren und am Singen sollte vorhanden sein.

Henning Carius
Dienstag, 01.09.2009, 18.30 - 20.00,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 138
55,00 Euro, 20 UStd.

1135240

Akustikgitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf dem Erlernten des Anfänger/innenkurses auf. Erweitert werden die Akkorde und Rhythmen zu unterschiedlichen Liedern.

Nach Beendigung des Kurses sind wir in der Lage, gemeinsam viele Songs einfach und effektiv zu spielen.

Henning Carius
Dienstag, 01.09.2009, 20.00 - 21.30,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 138
55,00 Euro, 20 UStd.



1135241 Gitarre für Erwachsene

Workshop

Mit diesem Workshop wende ich mich an Erwachsene, die Interesse am Gitarrespielen haben. Es werden Grundlagen wie das Akkordspiel und Schlagtechniken erlernt. Es besteht die Möglichkeit, gelernte Akkorde direkt auf einfache, bekannte Songs zu übertragen.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Voraussetzung für die Teilnahme ist jedoch das Vorhandensein einer akustischen Gitarre. Falls nicht, so kann ein Instrument für eine geringfügige Leihgebühr von 3 Euro geliehen werden.

Bei Rückfragen ist der Dozent erreichbar unter: 0491 2024479, 017623578240 oder per E-Mail: gitarrenschule@kapodaster.info

Dipl. Soz.päd. Thomas Schwaak, Musiker
Samstag, 29.08.2009, 13.00 - 15.00
Samstag, 12.09.2009, 13.00 - 15.00
Samstag, 26.09.2009, 13.00 - 15.00
Gitarrenschule Kapodaster,
Heisfelder Str. 156, Leer
24,00 Euro, 8 UStd.



1135245 Bodhrán - irische Rahmentrommel

Wochenendseminar

Die Bodhrán, eine irische Rahmentrommel, wird hauptsächlich mit Hilfe eines „Sticks“ gespielt. Sie findet ihre Verwendung in der keltischen Musik und kann bereits nach wenigen Stunden Übung mit ersten Erfolgen begeistern.

Ein Kurs für alle Bodhrán-Interessierten, Anfänger/innen bis Fortgeschrittene, die neue Tipps und Spieltechniken mit nach Hause nehmen möchten. Nach kurzer Einführung steht die Vermittlung der Technik des Bodhrán-Spiels im Vordergrund, dann wird auf das Zusammenspiel mit anderen (Session) sowie auf Strukturen und Begleitmuster in der traditionellen irischen Musik eingegangen und anhand von Musikbeispielen die unterschiedlichen Rhythmen und Stile des Bodhrán-Spiels vorgestellt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leihinstrument benötigen, da nur eine begrenzte Anzahl an Bodhráns zur Verfügung gestellt werden kann, und ob Sie Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r sind.

Übrigens: Der Kursleiter errang 2008 den dritten Platz bei den World Bodhrán Championchips in Irland. Damit ist er der erste Nicht-Ire, der jemals ins Finale der Weltmeisterschaft gekommen ist und eine Trophäe von der grünen Insel mitbrachte.

Guido Plüschke
Samstag, 14.11.2009, 10.00 - 17.30
Sonntag, 15.11.2009, 10.00 - 12.30
Haneburg Saal III
75,00 Euro, 11 UStd.

1135260 Afrikanisches Trommeln - Workshop für Anfänger/innen

Der Kurs richtet sich in erster Linie an Anfänger/innen, die Interesse an westafrikanischen Rhythmen haben.

Einige Trommeln und Perkussionsinstrumente können gestellt werden, vorhandene Trommeln aber bitte mitbringen.

Der Leiter des Workshops stammt aus Ghana. In Leer und Umgebung leitet er Tanz- und Trommelworkshops und arbeitet in Schulen und Kindergärten.

Mahamadi Dierks
Mittwoch, 21.10.2009, 19.30 - 21.30, 6 Abende
Jugendzentrum Leer, Friesenstr. 18-20
38,40 Euro, 16 UStd.

1135262 Afrikanisches Trommeln - Workshop für Fortgeschrittene

Sie verfügen bereits über Vorkenntnisse und wollen diese vertiefen?

In diesem Kurs werden komplette Rhythmen erlernt. Auch die Sprache der Trommel wird Ihnen nähergebracht.

Mahamadi Dierks
Mittwoch, 02.12.2009, 19.30 - 21.30, 6 Abende
Jugendzentrum Leer, Friesenstr. 18-20
38,40 Euro, 16 UStd.

1135264 Keyboard für Anfänger/innen

Am Keyboard mit seiner übersichtlichen Tastatur und integrierten Rhythmusgruppe sind auf einfachste Weise Melodien, Harmonien und das Spiel zu verschiedenen Rhythmen erlernbar. In diesem Kurs wird das Keyboardspielen nach Noten und mit voll gegriffenen Akkorden gelehrt. Sie benötigen für diesen Kurs keine Vorkenntnisse, denn alles, auch die Notenkenntnisse, werden in diesem Kurs vermittelt.

Igor Kuzmin, Chorleiter, Musiklehrer
Donnerstag, 03.09.2009, 17.00 - 18.30,
12 Abende
Haneburg Saal III
52,80 Euro, 24 UStd.

Bitte bringen Sie ein Keyboard und evtl. ein Verlängerungskabel mit.



1135265 Keyboard für Fortgeschrittene

Igor Kuzmin, Chorleiter, Musiklehrer
Montag, 07.09.2009, 17.00 - 18.30, 12 Abende
Haneburg Saal III
52,80 Euro, 24 UStd.

Bitte bringen Sie ein Keyboard und evtl. ein Verlängerungskabel mit.

vhs Fotografie

1138105 Fotoclub

Ein offener Club für alle Fotofreunde sowohl Anfänger/innen als auch alle, die Lust haben auf kreative Fotoarbeit.

Die Volkshochschule Leer verfügt über ein modernes Fotolabor mit sechs Laborplätzen und einem angrenzenden Hellraum. Hier besteht die Möglichkeit, sowohl eigenständig als auch unter fachkundiger Anleitung zu arbeiten. Der Bereich der Schwarz/Weiß-Vergrößerung nimmt dabei einen breiten Raum ein - das Spektrum reicht von der fachmännischen Filmentwicklung und gekonnten Vergrößerung über Tonungen und Solarisationen bis hin zu alternativen Edeldruckverfahren (Cyanotypie, Gummidruck etc.).

Die Offenheit für diese unterschiedlichsten Techniken ermöglicht es, eine Vergrößerung mit unserer persönlichen Vision in Einklang zu bringen.

Monika Scholz
Beginn: Mittwoch, 02.09.2009, 18.30 - 22.00
Der Fotoclub findet i. d. R. zweimal im Monat (jeweils 1. und 2. Mittwoch im Monat) mit Ausnahme der Schulferien statt.
VHS Blinke 61; Raum B
61,60 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 28 UStd.



Foto: Carsten Becker

1138106 Digitale Fotografie - Grundkurs

Sie kennen Ihre digitale Kamera?
Oder doch nicht?

Welche Einstellungen Sie benutzen können, um zum perfekten Schnappschuss zu gelangen, lernen Sie anhand einfacher Übungen. Außerdem geht es um die Überarbeitung der Fotos in der PC sowie das einfache Bearbeiten und Ausdrucken der Bilder. Das Gezeigte wird dann während einer „Fotosafari“ intensiv angewendet.

Schwerpunkte sind darüber hinaus:

- Digitaleameratechnik
- Digitale Aufnahmetechnik
- Bildübertragung auf den PC
- Bildbearbeitung am PC
- Ausdrucken der Bilder

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Freitag, 23.10.2009, 19.00 - 22.00, 4 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5
56,00 Euro, 16 UStd.

Bitte an volle Batterien denken und die Anleitung mitbringen!

1138107

Digitale Fotografie - Vertiefung

Wochenendseminar

Sie bekommen nicht genug vom Fotografieren? Sie möchten das Erlernte weiter vertiefen? Dann sind Sie hier genau richtig. In gemütlicher Runde werden wir die im Grundkurs erlernten Techniken intensiv anwenden und die Fotos am PC bearbeiten. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker

Samstag, 28.11.2009, 10.00 - 16.00

Sonntag, 29.11.2009, 09.00 - 13.00

VHS Blinke 61; Raum 5

42,00 Euro, 12,7 UStd.

1138108

Einführung in die digitale Fotografie

Wochenendseminar

Sie haben eine digitale Kamera zum Geburtstag bekommen? Oder Sie benutzen bisher nur die Standardeinstellungen? Sie sind unzufrieden mit den Bildern oder möchten gerne Ihre Kamera besser kennen lernen? Hier sind Sie richtig: an einem Wochenende lernen Sie in einfachen Schritten die Funktionsweise und Funktionen Ihrer Kamera kennen, bekommen Tipps und Anleitung sowie viel Gelegenheit zum Ausprobieren. Wir bringen die Bilder auf den PC, bearbeiten einige Fotos mit einem einfachen Programm und drucken sie aus.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit vollem Akku, PC-Anschlusskabel und Bedienungsanleitung mit!

Anke Behrendt, Dipl. Grafik Designerin (Fotografie)

Samstag, 26.09.2009, 10.00 - 17.00

Sonntag, 27.09.2009, 10.00 - 17.00

VHS Blinke 61; Raum 6

56,00 Euro, 16 UStd.

1138109

Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie

Wochenendseminar

Der Kurs wendet sich an Anfänger/innen und Einsteiger/innen der digitalen Spiegelreflexfotografie. Durch Vermittlung der technischen Grundlagen und Zusammenhänge einer Kamera, wie z.B. Belichtungszeit, Blende, Tiefenschärfe usw. lernen Sie, Ihre Kamera besser zu handhaben. Bedeutung und Nutzung des Histogramms, Weißabgleich, ISO und ähnliches wird anhand eines Fotospazierganges gleich erprobt. Gestaltungsregeln wie der Goldene Schnitt, Wahl der Perspektive, Bildausschnitt u.ä. werden anhand von Bildbesprechungen erarbeitet.

Bitte bringen Sie ca. 5 eigene Bilder sowie Ihre Kamera einschl. Zubehör, geladenem Akku und Bedienungsanleitung mit.

Anke Behrendt, Dipl. Grafik Designerin (Fotografie)

Samstag, 07.11.2009, 10.00 - 17.00

Sonntag, 08.11.2009, 10.00 - 17.00

VHS Blinke 61; Raum 6

56,00 Euro, 16 UStd.

1138112

Digitale Fotos kreativ bearbeiten

Der PC als „digitale Dunkelkammer“ bietet vielfältige Möglichkeiten, Fotos zu optimieren, retuschieren oder kreativ zu verändern.

Egal, ob man mehrere Fotos zu einem montiert, sich seine Grußkarten selbst gestaltet, mit Kunstfiltern impressionistische Gemälde schafft, alte Fotos aufarbeitet oder einfach retuschiert und korrigiert: Je mehr man sich damit beschäftigt, umso größer wird der Spaß daran!

Inhalte u.a.:

- Werkzeuge und Hilfsmittel
- Digitale Bilder korrigieren und optimieren
- Fotomontage, Textmontage
- Der richtige Umgang mit Ebenen
- kreativer Einsatz von Effekten und Filtern

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Digitalen Fotografie und am PC

Anke Behrendt, Dipl. Grafik Designerin (Fotografie)

Mittwoch, 21.10.2009, 19.30 - 21.45, 5 Abende

VHS Blinke 61; Raum 6

52,50 Euro, 15 UStd.

1138115

Sehen lernen II - Workshop Fotografie

Viele Fotografen und Fotografinnen sind sich einig darüber, dass die Technik der Kamera wie auch der Aufbau des Bildes relativ leicht zu erlernen seien. Entscheidender auf dem Weg zum gelungenen Bild und gleichwohl schwieriger sei hingegen, das „Sehen“ der Bilder zu lernen, das Erkennen der Motive in der Welt. Um zur rechten Zeit am rechten Ort zu sein, bedarf es eben nicht unbedingt der großen und teuren Kamera-Ausrüstung, sondern vor allem der Erfahrung und genauen Beobachtung.

In unserem Workshop „Sehen lernen II“, den wir für Anfänger/innen wie Fortgeschrittene anbieten, möchten wir die Grundkenntnisse der Fototechnik und Bildkomposition nur streifen, allenfalls auffrischen, und vielmehr wieder den Schwerpunkt darauf legen, Anregungen zu geben für einen geschärften „Motivblick“ und die Methoden des Beobachtens und Sehens der Bilder.

Fotografische Kenntnisse und eine eigene Kamera (analog oder digital), nach Möglichkeit mit externem Blitzgerät, sind für die Workshopteilnahme von Vorteil, aber nicht unbedingt erforderlich. Am ersten Abend können wir auf Wunsch Bilder besprechen und möchten die Teilnehmer/innen daher bitten, gegebenenfalls bis zu fünf Fotografien mitzubringen.

Am Sonnabend werden wir rund vier Stunden fotografieren gehen und anschließend die gemachten Aufnahmen sichten, auswählen und besprechen.

Carsten Becker, Fotojournalist/Alfred Wagener, Hobbyfotograf

Freitag, 18.09.2009, 19.00 - 21.30

Samstag, 19.09.2009, 10.00 - 17.00

VHS Blinke 61; Raum B

32,00 Euro, 12,7 UStd.

1138117

Adobe Photoshop Schnupperkurs

Einführung in das Bildbearbeitungsprogramm
Mehr als nur das Entfernen von „rote Augen“

Inhalt:

- RAW-Importfilter für Digitalfotos
- arbeiten mit Ebenen
- selektive Farbkorrektur
- Tonwertkorrektur
- Bildretusche

Die Möglichkeiten der Bildbearbeitung werden mit einem Beamer vorgestellt.

Berthold Schoon, Reprograph

Donnerstag, 10.09.2009, 19.30 - 21.00,

3 Abende

VHS Blinke 61; Raum 1

24,00 Euro, 6 UStd.



Bildmontage: Berthold Schoon

1138118

Fotos bearbeiten mit Adobe Photoshop

Professionelle Fotobearbeitung

- Möglichkeiten der Fotobearbeitung mit dem RAW-Importfilter (Kamera-Rohdaten) von Photoshop wie z.B. Belichtungs-, Farbtemperatur-, Sättigungs- und Schärfereinstellungen
- Grundlagen der Bildbearbeitung in Photoshop
- Dateiaufbereitung und Druckausgabe bis zur Postergröße
- Freistellungs- und Retuschewerkzeuge

Es können auch eigene Bilddaten (*.raw) mitgebracht werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Digitalen Fotografie und am PC

Zu diesem Kurs bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop mit dem Programm Adobe Photoshop mit.

Berthold Schoon, Reprograph

Donnerstag, 22.10.2009, 19.30 - 21.00,

15 Abende

VHS Blinke 61; Raum 3

96,00 Euro, 30 UStd.

1138120

Ostfriesischer Fotokreis

Inhalte:

- Erfahrungsaustausch
- Bildbetrachtung
- Themenwahl in der Gruppe

Alfred Wagener, Hobbyfotograf

Montag, 24.08.2009, 19.30 - 21.45, jeweils der

letzte Montag im Monat

VHS Blinke 61; Raum B

Entgeltfrei, 18 UStd.

1139100

Eisenbahn - Modellbau

Modellbau muss nicht teuer sein

Die Modellbahn-Industrie bringt jedes Jahr eine große Vielzahl schöner neuer Modelle heraus - eins schöner als das andere. Prima! So soll es sein, doch jedes Portemonnaie hat begrenzte Öffnungszeiten.

In diesem Kurs soll gezeigt werden, dass Eisenbahn-Modellbau auch für den kleinen Geldbeutel erschwinglich ist und dass es für viele Industrieprodukte Alternativen gibt - selber machen ist angesagt.

Mit dem Bau eines Landschaftsmoduls probieren wir in diesem Kurs verschiedene Techniken des Modell- und Landschaftsbaus, so dass am Ende jeder ein Stück Landschaft mit nach Hause nehmen kann.

Carl Ahlrichs

Freitag, 18.09.2009, 18.30 - 20.45, 6 Abende
Friesenschule, Pastorenkamp (Werkraum)
40,00 Euro + Materialkosten, 18 UStd.



Fahrrad-Reparatur - selbst gemacht

Dieser Kurs ist für alle Interessierten geeignet, auch für „Nichtschrauber“.

Themen u.a. :

- Aufbau und Funktion des Lichts beim Fahrrad
- Fehler suchen und beheben
- Sinnvolles und gutes Zubehör
- Nabendynamo nachrüsten

Teilnehmer/innenwünsche werden möglichst berücksichtigt! Geben Sie Ihre Wünsche bei der Anmeldung bitte an!

Interessierte können sich vorher mit der Kursleitung in Verbindung setzen.

Monika Kräussl-Schacht
Haneburg, Keramische Werkstatt
20,00 Euro + 1,50 Euro Materialkosten,
5 UStd.

1139101

Kurs I

Samstag, 26.09.2009, 09.00 - 13.00

1139102

Kurs II

Samstag, 24.10.2009, 09.00 - 13.00

1139117

Golf - Schnupperangebot

Mit diesem Kurs möchten wir Ihnen die Chance geben, diese naturverbundene Sportart auf unserer wunderschönen Golf-Anlage in Papenburg näher kennen zu lernen. Dieser Kurs soll Ihnen einen kleinen Einblick in die Welt der „Golfer“ vermitteln.

Folgende Inhalte sind vorgesehen:

- worauf es beim Golfsport ankommt
- wie man den Schläger hält und die Schwungtechnik richtig einsetzt
- Sie dürfen auf der Driving Range unter Anweisung Ihre ersten langen Schläge ausprobieren
- auf dem Putting und Chipping Platz werden Sie Näheres über die Annäherung erfahren u. können das Erlernte dann auch gleich in die Tat umsetzen
- des weiteren werden Sie in Regel- und Etikette-Fragen unterrichtet

Hendrik Harms, Dipl. Golflehrer PGA of Germany

Samstag, 05.09., 12., 19., und 26.09.2009,
jeweils 15.00 - 16.00 und Mittwoch, 23.09.
2009, 19.00 - 20.30
Papenburg, Golf-Club Gutshof e.V.,
Gutshofstr. 141
60,00 Euro, (incl. Bälle, Leihschläger und
Regelfragebögen) 7,3 UStd.

1139135

Luftsport

Die Volkshochschule Leer und der Luftsportverein Papenburg e.V. laden Sie ein im Segelflugzeug die Welt einmal aus der Vogelperspektive zu erleben. Erfahrene Fluglehrer vermitteln Ihnen die theoretischen und praktischen Grundkenntnisse des motorlosen Fluges. Sie erhalten einen Einblick in die Sportfliegerei mit ihren vielseitigen Möglichkeiten und können dabei das Vereinsleben in einem aktiven Fliegerclub live miterleben.

An zwei Abenden, im Klassenzimmer und am Fluggelände, vermitteln wir Ihnen Aufbau, Funktion, Instrumente und Bedienung eines Segelflugzeugs. Wir zeigen die Perspektiven des Flugsports auf und den Einstieg in ein phantastisches Hobby. Bei einer Sitzprobe werden als Trockenübung die erworbenen theoretischen Kenntnisse in die Praxis umgesetzt. Der Grundkurs endet mit zwei Segelflügen die Sie, gemeinsam mit einem Fluglehrer, vom Pilotensitz aus durchführen werden.

Kosten für die Flüge müssen die Teilnehmer/innen direkt mit dem Verein zum ermäßigten Preis von 10,00 Euro pro Flug abrechnen.

Thorsten Ackermann

Zeiten/Orte:

Theorie: Mittwoch, 02.09.2009 und Freitag,
04.09.2009, jeweils 19.00 - 21.00,
VHS Blinke 61; Raum A

Praktische Unterweisung: Samstag, 05.09. und
Sonntag, 06.09.2009, jeweils von 10.00 - 18.00,
Segelflugplatz Surwold/Börgerwald
62,00 Euro, 24 UStd.

Anmeldeschluss: 28.08.2009

1139140

Grundlagen zum Erwerb der UL-Sportpilotenlizenz

in Theorie und Praxis

Die neue Generation der Ultralight - Flugzeuge haben das Hobby der Fliegerei finanzierbar werden lassen. Kursteilnehmer/innen erhalten einen sachkundigen Einblick in die Grundlagen der UL-Fliegerei.

Theorie und Praxis. Es erfolgt eine Einführung in die Unterrichtsfächer der theoretischen Prüfung mit anschließendem Kurztest in Anlehnung an den Prüfungsstoff des Deutschen Ultralight Flieger Verbandes (DULV).

Zum Abschluss der Unterrichtseinheit erfolgt die Besichtigung der Ultralight-Flugzeuge mit Erläuterung durch den Fluglehrer. Es besteht die Möglichkeit, nach Teilnahme eine reguläre Flugstunde mit Fluglehrer zu chartern, die aufgrund der erworbenen Grundlagen auf dem Pilotensitz absolviert wird.

Beim Erwerb der SPL-Lizenz bei NOWAS, erfolgt die Erstattung der Kursgebühr auf die Grundgebühr.

Helmut Nitzinger, Fluglehrer/Beate Böke
Donnerstag, 10.09.2009, 19.00 - 22.00
Leer, Flugschule Nowas,
Kloster-Thedinga-Str. 80
9,60 Euro, 4 UStd.

www.vhs-leer.de

Ostfriesland spielt

Ein Spielefest für die ganze Familie - von 3 bis 99 Jahren.

Spielefeste erfreuen sich steigender Beliebtheit. Mittlerweile gibt es etablierte Spielefeste in Nordrhein-Westfalen, Bayern, Baden-Württemberg und Bremen. Deren Besucherzahlen steigen von Jahr zu Jahr und auch in Leer und Umgebung existiert eine wachsende „Spielkultur“.

Das Programm der Veranstaltung umfasst Einführungen in bekannte Spiele, Turniere, alte Spiele aus Ostfriesland, themenbezogene Spielangebote und Angebote von bekannten und unbekannten Spielverlagen (s. auch S. 16).

Lassen Sie sich vom Spiel begeistern und erfahren Sie es als unverzichtbares Kulturgut.

Die Veranstaltung steht unter der Schirmherrschaft vom Bürgermeister der Stadt Leer, Wolfgang Kellner.

Entgelt: je Spieltag 9,00 Euro für Familien (mit der OZ/GA Abocard 8,00 Euro) 4,00 Euro Erwachsene (mit der OZ/GA Abocard 3,00 Euro) 1,50 Euro Kinder (mit der OZ/GA Abocard 1,00 Euro)

1139150

Spieltag I

Samstag, 12.09.2009, 12.00 - 20.00

1139151

Spieltag II

Sonntag, 13.09.2009, 11.00 - 17.00

Für beide Tage sind parallel zum Spielfest zeitversetzt Vorträge und Seminare geplant. An den Seminaren kann grundsätzlich jede/r teilnehmen, sie richten sich v.a. aber an Erzieher/innen, Lehrer/innen, Gruppenleiter/innen etc.

Die Vorträge sind kostenfrei, die Seminarkosten i.H.v. 2 Euro werden vor Ort entrichtet:

Vorträge am Samstag

14.00 Bewegungs-, Begegnungs-, Spielräume mit Tom Bohmfalk

15.30 Einsatz von Brettspiele in Schulen am Beispiel des BVJ mit Jan Ahrens, Schul-Sozialpädagoge

17.00 Alte Spiele in Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Leer

Vorträge am Sonntag

12.00 Bewegte Spiele mit Petra Warnecke, Bewegungsförderung im Landkreis Leer / Niedersächsischer Turner-Bund e.V. - Turnkreis Leer

13.30 Pausenspiele, Spiele in der Grundschule mit Lars Beulke, Konrektor einer Bremer Grundschule

15.00 Musik von Anfang an- Bedeutung von Lied und Bewegungsspiel für die frühkindliche Entwicklung mit Ellen Broy, Leiterin der Kreismusikschule Leer

Seminare am Samstag

12.30 Werwölfe & Teamwork

14.30 Einsatz von Handpuppen in der frühkindlichen Bildung (Kindergarten/Grundschule)

16.30 Einsatz von Handpuppen in der frühkindlichen Bildung (Kindergarten/Grundschule)

Seminare am Sonntag

12.30 Werwölfe & Teamwork

14.30 Gruppenspiele (Ailibi, erwischt, Ver-TIPPT noch mal, Saugut)

16.30 Gruppenspiele (Ailibi, erwischt, Ver-TIPPT noch mal, Saugut)



Spielraum Leer



© www.comic-kunstwerkstatt.de

vhs Jazz live im Speicher - VHS & Stadt Leer

Jazz und mehr - Live in Leer



SCHUSTER
Die Buchhandlung



Leffers
Treffpunkt Mode



Ostfriesen Hof



Ostfriesische Volksbank eG

Mit den 4 neuen Konzerten ab September belegt „Jazz live im Speicher“ einmal mehr, dass Leer als Veranstaltungsort für ambitionierte improvisierte Musik im deutschen Nordwesten (und wohl auch darüber hinaus) längst zu den ersten Adressen gehört. Aus der Vielzahl von Anfragen nationaler und internationaler Bands wurden diesmal solche ausgesucht, die auf der Warte- bzw. Wunschliste der Organisatoren weit vorne standen: das von dem Ausnahmeposaunisten Nils Wogram angeführte Quartett Root 70, Gebhard Ullmanns europäisch-amerikanisches Projekt Basement Research, die sechsköpfige Formation Shoot The Moon aus Berlin sowie das amerikanisch-holländische Quintett Available Jelly. Sie alle bestechen nicht nur durch ausgesprochen schöne Bandnamen. Sie stehen vor allem für großartige, eigenständige Musik abseits der Konfektion, eben für jene Mischung aus Tradition und Gegenwart, aus Avantgarde und populären Klängen, die Konrad Heidkamp an „Jazz live im Speicher“ so sehr schätzte.



**Die Konzerte finden im Kulturspeicher,
Wilhelminengang, statt.**

Eintritt je Konzert im Vorverkauf: 13,00 Euro /
10,00 Euro ermäßigt

an der Abendkasse: 16,00 Euro / 13,00 Euro ermäßigt

Vorverkaufsstellen: Volkshochschule, Haneburg,
Bürgerbüro der Stadt, Rathaus,
Buchhandlung Schuster, Mühlenstr. 15 - 17,
Stadtbibliothek, Wilhelminengang

Dienstag, 15. September 2009, 20.00

Nils Wogram & Root 70

Nils Wogram - Posaune
Hayden Chisholm - Altsaxofon
Matt Penman - Kontrabass
Jochen Rückert - Schlagzeug

„Jazz live im Speicher“ startet die 2. Konzertstaffel des Jahres 2009 mit einer Band, deren künstlerischer Weg seit ihrer Gründung 2000 beständig nach oben geht. Die Intensität des Zusammenspiels, die das deutsch-neuseeländische Quartett Root 70 mittlerweile erreicht hat, lässt Kritiker und Publikum regelmäßig ins Schwärmen kommen. „The band sounds like one man“, meint bewundernd etwa der renommierte Musikjournalist Wolf Kampmann, wenn er versucht, die Dichte des Gruppensounds auf den Punkt zu bringen. Es ist eine Klangsprache, die die allesamt in den 1970er Jahren geborenen Musiker gemeinsam Schritt für Schritt verfeinert haben und mit den beiden letzten, allseits gelobten und mit Auszeichnungen bedachten CDs „Fahrvergnügen“ (2006) und „On 52nd 1/4 Street“ (2008) ihre vorläufigen Höhepunkte fand.

„Ich bin kein John Zorn, bei dem der Stilbruch zum Programm wird“, setzt Nils Wogram, der virtuose Posaunist und hauptsächliche Komponist der Band, ein pointiertes Statement für eine Arbeitsweise, die zwar viele Einflüsse hat und sich wenig um Grenzen kümmert, aber dennoch nach Geschlossenheit und Perfektion im Klangbild eines Projekts sucht: „Möglichst viel Abwechslung, ohne dabei herumzuschnipseln - mal ein Bebop-Stück oder einen Blues einzustreuen und damit den ganzen Trends hinterher zu rennen. Nein, das liegt mir wirklich nicht!“

Wogram, geboren in der Nähe von Braunschweig, heute in Zürich lebend, hat mit den Neuseeländern Hayden Chisholm am Altsaxofon und Matt Penman am Kontrabass sowie dem Schlagzeuger Jochen Rückert kongeniale Mitsstreiter um sich geschart. Alle vier sind musikalische Weltenbummler, genaue Kenner der Jazzgeschichte und auch unabhängig voneinander vielbeschäftigte Künstler. Mit ihrer gemeinsamen Formation Root 70 gelingt ihnen die Kreierung eines Jazzvokabulars, mit dem sie die Frage von Tradition oder modern, von gestern und heute selbstbewusst und elegant aus den Angeln heben.

Das bislang einzige Konzert von Root 70 in Leer liegt 9 Jahre zurück. Damals stand die Band gerade am Anfang ihrer Karriere. Es war an der Zeit, sie endlich wieder einzuladen!



Sonntag, 11. Oktober 2009, 20.00

Basement Research

Gebhard Ullmann - Bassklarinette,
Tenorsaxofon
Julian Argüelles - Sopran- und Baritonsaxofon
Steve Swell - Posaune
John Hebert - Kontrabass
Tim Daisy - Schlagzeug

Viele der besten Jazzmusiker spielen gleich in mehreren Bands: zum einen, um finanziell über die Runden zu kommen; zum anderen, um ihre verschiedenen musikalischen Neigungen, kompositorischen und instrumentalen Möglichkeiten auszudrücken. Einer von ihnen ist der zwischen Berlin und New York hin und her pendelnde Komponist, Bassklarinettist und Tenorsaxofonist Gebhard Ullmann. Als ein „zentrales Projekt“ seiner künstlerischen Interessen nennt er die Band Basement Research. Deren Anfänge liegen weit zurück in den 1990er Jahren, mit angestoßen seinerzeit durch keinen Geringeren als Paul Bley. Seitdem hat es immer wieder Umbesetzungen, Pausen und Reaktivierungen gegeben. Zum Line-Up der Band während ihrer Europatour im Herbst 2009 gehören neben Ullmann der englische Saxofonist Julian Argüelles, der u.a. in der legendären Bigband Loose Tubes oder mit Carla Bley und Kenny Wheeler spielte, sowie die amerikanischen

Musiker Steve Swell (Posaune), John Hebert (Bass) und Tim Daisy (Schlagzeug).

Unruhe ist eines von Ullmanns Arbeitsprinzipien. „Gerade das Suchen nach einer eigenen Aussage ist etwas, was mich nach wie vor antreibt“, erklärt er. Gleichzeitig bewege er sich aber auch in den „Fußstapfen“ der Jazzheroen seit den 1960er Jahren. In seinem Projekt Basement Research - nomen est omen - verdichtet er diese Haltung in fulminanter Weise: Mit einer Musizierlust, die schlicht und einfach begeistert, erforscht und durchquert die Band die transatlantischen Weiten des modernen Jazz. Ungewöhnlich ist dabei ihre „Frontlinie aus Bassklarinette, Baritonsaxofon und Posaune“. Es ist ein berauschendes Spiel zwischen Wildheit und Kontrolle, virtuosen Soli und vielschichtigem Gruppenklang, zwischen freier Improvisation, Rhythmus- und Tempowechseln und vorwärts treibender Dynamik.

Gebhard Ullmann kommt im Rahmen von „Jazz live im Speicher“ übrigens zum 2. Mal nach Leer. Im Mai 2000 gab er ein Konzert mit seinem (ebenfalls noch aktiven) Quartett Conference Call. Nun also Basement Research, die Band, die nach Meinung von Musikjournalisten mit ihrer CD „New Basement Research“ eines der besten Jazzalben des Jahres 2007 eingespielt hat!

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der



Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.

0491 92992 0

... oder kommen Sie einfach zu
uns in die Haneburg

Freitag, 13. November 2009, 20.00

Shoot The Moon

Almut Schlichting - Altsaxofon
Winnie Brückner - Gesang
Sabine Ercklentz - Trompete
Tobias Dettbarn - Bassklarinette
Sven Hinse - Kontrabass
Rudi Fischerlehner - Schlagzeug

„Das Eigene an meiner Musik ist das Gebräu aus unterschiedlichsten Elementen, die mir zufällig im Ohr bleiben und mit denen ich mich beschäftige.“ Almut Schlichting, Songschreiberin und Altsaxofonistin des 1997 gegründeten Sextetts Shoot The Moon aus Berlin, vergleicht ihre Kombination von Stilelementen gerne mit ihren Mixkassetten aus Kindertagen: als sie vorm Radio sitzend, von Sender zu Sender springend, Walzer, Rock, bulgarische Volksmusik, Dixieland oder Wortfetzen aus einem Wetterbericht aufnahm und so Musik und Geräusche in einer wilden Collage miteinander verschmolz.

Almut Schlichtings Mixkonzept macht ihre Kompositionen mehrdeutig. Hörvorstellungen werden bedient, gebrochen oder, wie sie es nennt, „verrätselt und fragmentiert“. Jazz trifft auf Blues, Chanson, Tango, Zirkusmusik, gebrochene Grooves und vieles mehr. Von der ersten Fassung eines Songs bis zur Konzertschöpfung sei es allerdings oft ein langer Weg. Durchdrungen seien die fertigen Stücke, so Almut Schlichting, stets auch von den musikalischen Vorlieben und Anregungen der anderen Bandmitglieder. Der Gruppensound ist dabei immer eindeutig identifizierbar. Er ist geprägt von einer starken Bläserfraktion, zupackenden Rhythmen, freien solistischen Ausflügen und Gesangsparts, die mitunter Ohrwurmqualitäten haben.

Nachzuhören ist das besondere „Gebräu“ von Shoot The Moon inzwischen auf zwei Tonträgern. 2006 setzte das Sextett mit der CD „Treasure Island“ ein erstes und nachhaltiges Statement. 2009 veröffentlichte es mit „Glory & Decay“ einen ebenbürtigen, über 70-minütigen Nachfolger beim ambitionierten Berliner Label Jazzwerkstatt. Der Band geht der Ruf voraus, das



Hörvergnügen, das diese Studioeinspielungen bieten, in ihren Konzerten noch steigern zu können. Die Presse ist jedenfalls begeistert, was in der „Berliner Morgenpost“ zu bildreichen Formulierungen führte: „Shoot The Moon lässt Tom-Waits-Polkas mit dem kontrollierten Irrsinn eines Ornette Coleman kollidieren; trunkene Walzer flirten mit beckschiefem Blues, und Marvin Gaye ertrinkt in den Bugwellen eines postmodernen Piraten-Shantys.“

Donnerstag, 26. November 2009, 20.00 Available Jelly

Michael Moore - Altsaxofon,
Klarinette, Bassklarinette
Eric Boeren - Kornett
Wolter Wierbos - Posaune
Ernst Glerum - Kontrabass
Michael Vatcher - Schlagzeug

„Erwarte das Unerwartete!“ Das ist in drei Worten die vielleicht beste Antwort auf die Frage, was ein Konzert von Available Jelly so besonders

macht. Sage und schreibe dreißig Jahre muss man zurückgehen, wenn man nach den Anfängen dieser Band sucht. Sie entstand Ende der 1970er Jahre als „Ableger“ der Great Salt Lake Mime Troupe, eines bunten Kollektivs aus Clowns, Tänzern, Schauspielern und Musikern. Während eines Festivals in Amsterdam blieben die Musiker kurzerhand erst einmal da und entwickelten das, was bis heute die Spielästhetik von Available Jelly ausmacht: einen undogmatischen Jazzbegriff in Verbindung mit einer großen Hingabe zu nahezu jeder Form von Musik.

Mastermind seit den Anfangstagen ist der in Kalifornien geborene Saxofonist und Klarinetist Michael Moore. Moore lebt seit 1982 in Amsterdam, von wo aus er sich neben Available Jelly um seine anderen Bandprojekte oder um sein exquisites Kleinlabel Ramboy kümmert.

Nach einigen Umbesetzungen ist Available Jelly mittlerweile ein Quintett. Zweiter Amerikaner in der Band ist der Schlagzeuger Michael Vatcher, der wie Moore in Leer kein Unbekannter mehr ist: Beide waren in anderen Formationen schon mehrmals bei „Jazz live im Speicher“ zu Gast. Hinzu kommen mit Eric Boeren (Kornett), Wolter Wierbos (Posaune) und Ernst Glerum (Kontrabass) drei Klangkünstler aus der hohen Schule der Improvisationsszene Hollands.

Live ist Available Jelly ein eklektizistisches Ereignis: Neben den vielen wunderbaren Eigenkompositionen aus der Feder von Moore oder Boeren ist das Repertoire durchsetzt mit zahlreichen, sorgfältig ausgewählten Fremdkompositionen. Im dicken Songbook der Band finden sich Kurt Weills „Bilbao Song“, Jazzbearbeitungen von Liedern aus Madagaskar oder Birma, Themen, die an Neue Musik, europäische Folktraditionen oder Kammermusik erinnern, Burt Bacharach, Duke Ellington und selbst Material der Beach Boys. Was davon, was anstelle davon oder was außerdem in Leer zu hören sein wird, ist nur im einmaligen Moment des Auftritts zu beantworten. Gewiss ist nur eins: ein großer Jazzabend, der die musikalische Freiheit feiert!



VHS-Filmclub

Mit sechs aktuellen Produktionen widmet sich der VHS-Filmclub in diesem Quartal dem Länderschwerpunkt USA. Doch auch außerhalb der **Themenreihe „Past/Power/Possibility – Fokus USA: Filme der unbegrenzten Möglichkeiten?“** kommen zahlreiche hochkarätige Filmschmankerl der letzten Monate für Sie auf die Leinwand.

An dieser Stelle möchten wir nur einen ersten Überblick über das Programm geben. Die Inhalte entnehmen Sie bitte dem neuen Flyer bzw. dem Plakat. Auf der Homepage www.vhs-leer.de finden Sie unter VHS Filmclub ebenfalls das gesamte Programm.

Viel Spaß im Filmclub!

**Montag, 10.08.2009
und Dienstag, 11.08.2009
Past/Power/Possibility 3
The Fall**

USA 2006

Regie: Tarsem Singh

Mit: Catinca Untaru, Lee Pace, Justine Waddell, Kim Uyenbroek, Michael Huff u.a.

Länge: 117 Min.

**Montag, 17.08.2009
und Dienstag, 18.08.2009
Past/Power/Possibility 4
Der Junge im gestreiften Pyjama**

USA/Großbritannien 2008

Regie: Mark Herman

Mit: Asa Butterfield, David Thewlis, Vera Farmiga, Jack Scanlon, David Hayman u.a.

Länge: 93 Min.



**Montag, 24.08.2009
und Dienstag, 25.08.2009
Past/Power/Possibility 5
Gran Torino**

USA 2008

Regie: Clint Eastwood

Mit: Clint Eastwood, Christopher Carley, Bee Vang, Ahney Her u.a.

Länge: 116 Min.

**Montag, 31.08.2009
und Dienstag, 01.09.2009
Das Herz von Jenin**

Deutschland 2008 - Dokumentarfilm

Regie und Buch: Marcus Vetter & Leon Geller

Länge: 89 Min.

Hebräisch/Arabisch mit dt. Untertiteln

**Montag, 07.09.2009
und Dienstag, 08.09.2009
Ricky**

Frankreich 2009

Regie: François Ozon

Mit: Alexandra Lamy, Sergi Lopez, Arthur Peyret, Mélusine Mayance u.a.

Länge: 90 Min.

**Montag, 14.09.2009
und Dienstag, 15.09.2009
Das Festmahl im August**

Italien 2008

Regie: Gianni Di Gregorio

Mit: Valeria De Francis, Gianni Di Gregorio, Marina Cacciotti, Maria Cali

Länge: 75 Min.

**Montag, 21.09.2009
und Dienstag, 22.09.2009
Affaires à la carte**

Frankreich 2009

Regie: Danièle Thompson

Mit: Karin Viard, Dany Boon, Marina Fois, Patrick Bruel, Emmanuelle Seigner u.a.

Länge: 100 Min.

**Montag, 28.09.2009
und Dienstag, 29.09.2009
Past/Power/Possibility 6
Frost/Nixon**

USA 2008

Regie: Ron Howard

Mit: Frank Langella, Michael Sheen, Kevin Bacon, Sam Rockwell, Oliver Platt u.a.

Länge: 122 Min.



Mitglied im Filmclub kann werden, wer mindestens 16 Jahre alt ist und ein Grundabonnement für 12,50 Euro, gültig für ein Jahr, erwirbt.

Abonnements sind im Büro der Volkshochschule, Haneburgallee 8, und im Kino-Center Leer erhältlich. Am 11.08.2009 ab 19.30 auch im Foyer des Kino-Centers (Stand VHS).

Der Besuch der Vorstellung ist nicht an die Mitgliedschaft im Filmclub gebunden, jedoch erhalten **Filmclub-Mitglieder** unter Vorlage ihrer gültigen Grundabbonnementkarte eine Eintrittskarte zum ermäßigten Preis. Pro Jahr werden rund 50 Filme angeboten.

Die Veranstaltungen finden ebenerdig und rauchfrei im **Kino-Center am Denkmalsplatz** jeweils um **16.00 und 20.00 Uhr** statt.

VHS-Filmclub gefördert durch



Sparkasse
LeerWittmund

in Zusammenarbeit mit dem



Chancen durch Zertifizierung Europäische Sprachenzertifikate

Anmeldung 4 Wochen vor Termin bei der VHS Leer.

Prüfungen in Niedersachsen:

Telc Language Tests 14.11./21.11.09

Telc English B1/B2

Telc Italiano B1/B2

Telc Espanol B1

Telc English B1 Business



Telc an Schulen

Telc English A2/B1 School

Telc Français A2/B1 Ecole

Telc Espanol A2/B1 Escuela

Niederländisch CNaVT

Das „Certificaat Nederlands als Vreemde Taal“ ist eine anerkannte Prüfung zur Zulassung zum Studium an vielen Hoch- und Fachhochschulen in den Niederlanden und Belgien.

Für Sommer 2010 (rechtzeitig vor Studienbeginn) ist wieder ein 5-Wochen Lehrgang geplant.

DEL F scolaire et junior –Institut Français

Termine für Januar 2010

Schriftlich: Samstag 23.01.2010

Mündlich: 4. Januar – 22. Februar 2010

Anmeldeschluss: 23.11.2009

Zertifikat Deutsch B1:

11./12.09.09 Anmeldefrist: 07.08.09

20./21.11.09 Anmeldefrist: 16.10.09

Prüfung vor Ort in der VHS Leer

Gebühr: 125,00 € Euro

Anmeldegebühr: 12,50 Euro

Einbürgerungstest

26.09.09, 13.00 Uhr Anmeldefrist: 04.09.09

12.12.09, 13.00 Uhr Anmeldefrist: 20.11.09

Prüfungsgebühr: 25,00 Euro

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten ein Kursteilnehmer/eine Kursteilnehmerin in der jeweiligen Stufe erwirbt. Oberstes Lernziel in diesen Beschreibungen wie auch in unseren Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit.

Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Im Zweifelsfall machen Sie bitte von unserer Sprachenberatung Gebrauch!

Kompetente Sprachverwendung 	Niveau C 2	Am Ende der Stufe C 2 können Sie: Hören – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen Lesen – jede Art geschriebenen Text mühelos lesen Schreiben – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
	Niveau C 1	Am Ende der Stufe C 1 können Sie: Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen Schreiben – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
selbstständige Sprachverwendung 	Niveau B 2	Am Ende der Stufe B 2 können Sie: Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen Schreiben – detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
	Niveau B 1	Am Ende der Stufe B 1 können Sie: Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen Schreiben – persönliche Briefe
elementare Sprachverwendung 	Niveau A 2	Am Ende der Stufe A 2 können Sie: Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen Lesen – kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
	Niveau A 1	Am Ende der Stufe A 1 können Sie: Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten Schreiben – einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

Sprachberatung und Einstufung

Sie sollten davon Gebrauch machen, bevor Sie sich zum Besuch eines Kurses entschließen. Wir halten Beratung für sinnvoll, weil

- Sie für sich den optimalen Kurs bestimmen können, der ihren Vorkenntnissen gerecht wird
- Sie werden als Anfänger/in nicht überfordert
- Sie werden als Teilnehmer/in mit Vorkenntnissen nicht unterfordert

Sprachberatung und Test

Einstufungstest Deutsch, Englisch und Spanisch am Montag, 17.08.2009 Haneburg 18.00 – 20.00

Einstufungstests für verschiedene Sprachen finden Sie auch unter www.cornelsen.de/sprachtest

Andere Sprachen auf Anfrage.

Für Niederländisch: http://www.hueber.de/seite/pg_einstufung_online_tvt?menu=3512



sprachen expo 2010

Hamburg 5./6. Februar



Die Volkshochschul-Landesverbände im Nordverbund laden ein zur Fortbildungstagung

„Sprachenlehren und -lernen im Web-Zeitalter“
für Kursleitende und Mitarbeiter/innen an Volkshochschulen

in der **Hamburger Volkshochschule.**

Informationen und Anmeldung ab dem 15.9.2009 unter www.sprachenexpo.de

vhs Arabisch

2649002

A1 Arabisch für Kinder Eingangsstufe 2



Für Anfänger/innen leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: nach Absprache

Einführung für Kinder arabischer Herkunft, die das Schreiben und Lesen ihrer Muttersprache lernen möchten.

Ayman Elaghoury
Freitag, 28.08.2009, 17.00 - 18.30, 15 Abende
Haneburg, Saal I
40,00 Euro, 30 UStd.

2649124

A1 Arabisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: nach Absprache

Einführung in die arabische Sprache. Dieser Kurs ist für Erwachsene ohne jegliche Vorkenntnisse in der arabischen Sprache und Schrift.

Ayman Elaghoury
Freitag, 28.08.2009, 18.30 - 20.00, 15 Abende
Haneburg, Saal I
66,00 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

2649126

A2 Arabisch Grundstufe 1

Für Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: Usrati, Lehrbuch für modernes Arabisch.

Max-Hueber Verlag, ISBN 3190052433

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs vom Vorseminster. Alle Erwachsenen mit erweiterten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Ayman Elaghoury
Freitag, 28.08.2009, 20.00 - 21.30, 15 Abende
Haneburg, Saal I
66,00 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

vhs Deutsch

2741112

A1 Duits voor Nederlanders 2

Ein Deutschkurs speziell für Niederländer/innen. Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Leerboek: „Weitblick“. Wolters-Noordhoff B.V. ISBN: 978-90-01-13801-1
(het makkelijkst in Nederland verkrijgbaar)

Dit is een beginnercursus voor Nederlanders die hun kennis van het Duits willen verbeteren. Natuurlijk zijn ook deelnemers uit het vorige semester welkom. Wij beginnen met het leerboek „Weitblick“.

Herzlich willkommen!

Let op: „Zonden tegenbericht gaat de cursus door.“ Van harte welkom op 03.09.2009.

Ulrike Oudendijk
Donnerstag, 03.09.2009, 18.30 - 20.00, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 211
52,80 Euro, 24 UStd.

2741114

A2 Duits voor Nederlanders 1

Ein Deutschkurs speziell für Niederländer/innen. Für Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen.
Leerboek: „Weitblick“. Wolters-Noordhoff B.V. ISBN: 978-90-01-13801-1
(het makkelijkst in Nederland verkrijgbaar)

Dit is de vervolgcursus voor cursisten uit het vorige semester (duits voor Nederlanders 3). Ook nieuwe deelnemers die al kennis van de duitse taal hebben zijn welkom. Wij gaan verder met het leerboek „Weitblick“.

Herzlich willkommen!

Heike El-Sourani
Dienstag, 01.09.2009, 19.30 - 21.00, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 124
52,80 Euro, 24 UStd.

Kurse zum Lesen und Schreiben lernen (Alphabetisierungskurse) finden Sie unter der Rubrik „Grundbildung“

Um unnötige Kosten zu vermeiden, besorgen Sie sich erst die Lehrwerke, wenn der Kurs auch stattfindet.



Die Niveaus auf einen Blick

A1	Eingangsstufe 1	Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
A1	Eingangsstufe 2	Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
A1	Eingangsstufe 3	Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
A2	Grundstufe 1	Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 2	Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 3	Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
B1-2	Mittelstufe	weit Fortgeschrittene
C1-2	Aufbaustufe	Kompetente Sprachanwender/innen

2741119

B2 Deutsch als Fremdsprache 2

Mittelstufe

Lehrbücher: Aus dem Hueber-Verlag „em neu 2008“ - Hauptkurs, bestehend aus einem Kursbuch mit CD (ISBN 978-3-19-501695-7) und einem Arbeitsbuch mit CD (ISBN 978-3-19-511695-4)

Fortsetzungskurs aus dem Vorsemester für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten, die das Zertifikat Deutsch mit einer guten Note bestanden haben oder außerhalb eines Kurses vergleichbare Sprachkenntnisse erworben haben. Die Teilnahme an diesem Kurs führt zur telc Prüfung B2 nach 2 bis 3 Semestern.

Sabine Schüssler-Heuer

Dienstag / Donnerstag, 08.09.2009 - 26.11.2009, 19.00 - 20.30, Unterricht dienstags und donnerstags

Berufsbild. Schulen I; Raum W 110

88,00 Euro + 1,00 - 2,00 Euro Kopiergeld, 40 UStd.

Dies ist kein Integrationskurs.

Sprachtest für die Einbürgerung

Seit August 2007 müssen alle Personen, die eine Einbürgerung anstreben, ausreichende Deutschkenntnisse nachweisen. Bei uns können Sie die B1-Prüfung ablegen. Nach bestandener Prüfung erhalten Sie das Zertifikat Deutsch.

Prüfungsgebühren für die Zertifikatsprüfungen:

Zertifikat Deutsch (Stufe B1): 125,00 Euro

Voranmeldung ist 6 Wochen vor Prüfungstermin.

Prüfungstermine

Zertifikat Deutsch (B1)

11./12.09.2009 Anmeldefrist: 07.08.2009

20./21.11.2009 Anmeldefrist: 16.10.2009

Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 müssen Einbürgerungsbewerber/innen einen Test von 60 Minuten ablegen, um einen deutschen Pass erhalten zu können. Dieser Test besteht aus 33 Fragen über staatsbürgerliches Grundwissen sowie über die Werte und Grundsätze der Verfassung. Um den Test zu bestehen, müssen mind. 17 Fragen richtig angekreuzt sein. Bei der schriftlichen Anmeldung fällt eine Gebühr von 25,00 Euro an und am Prüfungstag muss ein Ausweis oder ein Reisepass zur Identifikation vor der Prüfung vorgelegt werden. Für 5,00 Euro erhalten Sie in der VHS Geschäftsstelle 3 Hefte zu Vorbereitung. Vorbereitungskurse werden auf Anfrage angeboten

2941104

Samstag, 26.09.2009, 13.00 - 14.15

VHS Blinke 61; Raum 3

25,00 Euro, 2 UStd.

Bitte mitbringen: Pass oder Ausweis mit Lichtbild

Anmeldefrist: 04.09.2009

2941105

Samstag, 12.12.2009, 13.00 - 14.15

VHS Blinke 61; Raum 3

25,00 Euro, 2 UStd.

Bitte mitbringen: Pass oder Ausweis mit Lichtbild

Anmeldefrist: 20.11.2009

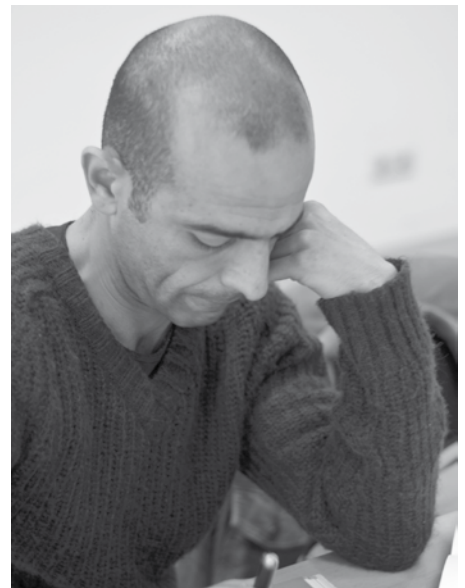


Foto: A. Wagener

Berufsbezogene Sprachförderung (ESF-BAMF-Programm)



Berufsbezogene Sprachförderung ist ein Maßnahmeangebot für alle Personen mit Migrationshintergrund, die Arbeit suchen oder in ihrem Beruf qualifiziert werden möchten. Die Maßnahme besteht aus einem berufsbezogenem Sprachunterricht und einer Qualifizierung bestehend aus drei Teilen:

- Theoretischer Unterricht: u.a. Mathe und Computerkenntnisse.
- Praktikum
- Betriebsbesichtigungen

Ein Kurs hat maximal 730 Unterrichtsstunden (ca. 6 Monate) und das Ziel ist, Sie sprachlich und fachlich zu qualifizieren, so dass Sie leichter Arbeit finden können.

Die Teilnahme wird unter anderem mit europäischen Mitteln des Sozialfonds finanziert und ist für Sie je nach Arbeitsstatus kostenlos. Voraussetzung ist, dass Sie bereits einen Integrationskurs besucht haben und mindestens sprachlich auf dem Niveau A2 bis B1 sind.

Wenn Sie Interesse für diese Maßnahme haben, sprechen Sie mit der Agentur für Arbeit oder mit dem Landkreis Leer, Zentrum für Arbeit für weitere Informationen.

Erster Maßnahmebeginn ist für Herbst 2009 geplant weitere Informationen: VHS Leer, Tel. 0491-92 99 221 oder Mail: eysteinsdottir@vhs-leer.de.



Foto: A. Wagener

Wir bitten um schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn. Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet.

vhs Integrationskurse

Integrationskurse

Ein Integrationskurs umfasst einen Sprachkurs von 600 oder 900 Unterrichtsstunden sowie einen Orientierungskurs von 45 Stunden; insgesamt 645/945 UStd. Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) fördert diese Sprachkurse:

- Neuzuwanderer/innen erhalten hierfür von der Ausländerbehörde einen Berechtigungsschein
- wer schon länger als drei Jahre in Deutschland lebt oder EU-Bürger/in ist, kann beim BAMF einen Antrag auf Kurszulassung stellen
- beim Antrag sind wir während unserer Beratungszeiten gerne behilflich

Für die Teilnahme an einem Integrationskurs wird eine vorherige **Beratung** vorausgesetzt. Beratungszeiten sind montags und dienstags von 8.00 bis 12.00 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung. Ansprechpartnerinnen sind Frau Eysteinsdottir und Frau Kloos, 0491-9299221

Aufgliederung der Sprachkurse

Basissprachkurs			Aufbausprachkurs			Orientierungskurs
100 UE Modul 1 A1	100 UE Modul 2 A1	100 UE Modul 3 A2	100 UE Modul 4 A2	100 UE Modul 5 B1	100 UE Modul 6 B1	45 UE Modul 7
Ziel: Erreichung des Sprachniveaus A1 und A2			Ziel: Erreichung des Sprachniveaus B1 – Zertifikat Deutsch A2 – B1 – Skalierter Test DTZ			Ziel: Orientierungstest

Je nach Kenntnisstand können Sie in die Kursabschnitte einsteigen.

Vollzeitkurse

Ein Vollzeitkurs umfasst 25 UStd. pro Woche, der Unterricht findet täglich von 8.30 bis 12.45 Uhr statt. Der Beginn eines neuen Sprachkurses richtet sich nach dem Anmeldestand. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen ist ein Quereinstieg in laufende Kurse möglich. Nach einem Einstufungstest wird das passende Modul für Sie festgelegt. Es gibt auch die Möglichkeit einen Fortsetzungskurs von 300 UE nach dem Vollzeitkurs von 600 UE zu absolvieren. Dies gilt allerdings nur für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die die Abschlussprüfung nicht bestehen.



© Pixelio

2941331

A1 Deutsch Basissprachkurs 1 - Abendkurs

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: „Berliner Platz 1“, Band 1, Lektion 1-6, Langenscheidt-Verlag

Dieser Kurs führt Interessent/innen aller Nationalitäten ohne Vorkenntnisse in die deutsche Sprache ein. Sie müssen die lateinische Schrift beherrschen.

Gerald Merseburg

Montag, 14.09.2009, 17.30 - 19.45, montags u. mittwochs 17.30 - 19.45

Berufsbild. Schulen I; Raum W 110

235,00 Euro Mit Berechtigungsschein (BAMF/ Ausländerbehörde) 100,00 Euro.

Mit Berechtigungsschein vom Zentrum für Arbeit ist der Kurs kostenlos., 100 UStd.



Foto: A. Wagener

2941326

B1 Deutsch Aufbausprachkurs 3 (Modul 6) - Abendkurs

Für weit Fortgeschrittene

Lehrbuch: „Berliner Platz“, Band 3, Langenscheidt-Verlag

Das ist das letzte Modul des Integrationskurses im Abendbereich. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre fortgeschrittenen Kenntnisse zu vertiefen und sich auf das Zertifikat Deutsch Ende des Jahres 2009 vorzubereiten. Nach einem Beratungsgespräch ist ein Quereinstieg möglich.

Tatjana Zinkhan/Anna Schulte

Donnerstag / Dienstag, 20.08.2009 -

14.01.2010, 19.00 - 21.15, dienstags u.

donnerstags 19:00 - 21:15

Berufsbild. Schulen I; Raum W 228

235,00 Euro Mit Berechtigungsschein (BAMF/ Ausländerbehörde) 100,00 Euro.

Mit Berechtigungsschein vom Zentrum für Arbeit ist der Kurs kostenlos., 100 UStd.

Plattdeutsch zum Kennenlernen

Dieser Kurs kann und soll kein Sprachkurs im Sinne eines Fremdsprachenlehrganges sein. Er will vielmehr bei nach Ostfriesland zugezogenen Mitbürger/innen die Neugierde für das Plattdeutsche wecken und ihnen die Angst nehmen, einige Sätze in plattdeutscher Sprache zu formulieren.

2741928

Vormittagskurs

Friederike Broszeit
Montag, 24.08.2009, 09.00 - 10.30
10 Vormittage
44,00 Euro, 20 UStd.

2741929

Abendkurs

Marika Janette Holler
Mittwoch, 02.09.2009, 19.30 - 21.00,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 124
44,00 Euro, 20 UStd.



2741930

Plattdeutsch-Aufbaukurs

Der Kurs ist für Interessenten und Interessentinnen geplant, die vor kurzer oder längerer Zeit einen Plattdeutsch-Kurs besucht oder auf anderem Wege Grundkenntnisse erworben haben.

Plattproters können mitmachen, ok wenn se kien Kurs besöcht hebben.

Marika Janette Holler

Beginn, Ort und Zeit werden noch bekannt gegeben!

Weitere Plattdeutsch-Kurse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene sowie zum Erlernen der plattdeutschen Schreibweise befanden sich bei Drucklegung des Programms noch in Planung. Die VHS bietet auch in Absprache mit den Plattdeutsch-Beauftragten im Landkreis Leer weitere Kurse an.

Erkundigen Sie sich bitte in der VHS-Geschäftsstelle, Tel. 0491-9299228.

Anfallende Materialkosten für Kopien bezahlen Sie bitte direkt bei den Dozent/innen. Vielen Dank.

2741931

Plattdütsk Schrieven

Se proten Plattdütsk, man dat Lesen van plattdütske Texten fällt Hör stuur? Se wullen al immer sülvst wat up Plattdütsk schrieven, man sünd mit de Schrievwies nich seker? Se kunnen Platt as schreven Spraak in Hör Beroop un Olldag good bruken? Denn sünd Se nettakkrat recht hier. In disse Kurs worden de plattdütske Schrievregels Stück för Stück verklaart un Übungen daarto maakt. Denn doon deit lehren! An 't Enn van de Kurs können Se sülvst plattdütske Texten upsetten. Plattdütsk schrieven maakt Spaaf!

De Kursspraak is Plattdütsk. De Unnerricht is an Wekenennen.

Antje Olthoff/Imke Schulte
Saterdag van 09.30 bit 14.30 Uhr
(mit Middagspaus): 17.10., 24.10. un 07.11.2009
VHS Blinke 61; Raum B
44,00 Euro, 20 UStd.

2741932

Plattdütsk Schrieven för Platt-Schrievers

Disse Kurs is för all, de al maal en Schrievkurs mitmaakt hebben un en bietje Plattdütsk schrieven. Wo weer dat noch mit dat „Langmaak-h“, wat sünd „lüttje Woorden“, wo schrifft sük „Schuuv-laa“? De Regels kann een ja alltied noch maal weer upfrischen, un dat sall in disse Kurs gebören. Mit en hele Bült praktische Übungen, Översettens un en lüttje Schrieverwarkstee geiht dat hier Stapp för Stapp in Richtung Profi. De Spaaf kummt d'rbi neet to kört. Denn können Ji ok dat Fienste noch up Plattdütsk schrieven!

De Kursspraak is Plattdütsk. De Unnerricht is an Wekenennen.

Antje Olthoff/Imke Schulte
Saterdag van 09.30 bit 14.30 Uhr (mit Middagspaus): 21.11. un 28.11.2009
VHS Blinke 61; Raum B
30,00 Euro, 13,3 UStd.

2741934

Grammatik-Warkstee

Hier willen wi mitnanner en neje Grammatik för uns Platt upsetten. De sall aktuell wesen un besünners up uns oostfreeske Platt kieken. All, de de plattdütske Spraak leev hebben, sünd van Harten inladen!

Kursspraak is Platt.
Antje Olthoff/Imke Schulte
Saterdag van 09.30 bit 14.30 Uhr
(mit Middagspaus): 09.01. un 16.01.2010.
VHS Blinke 61; Raum B
30,00 Euro, 13,3 UStd.

2741935

Ostfriesische Begriffe und Besonderheiten

Oostfreeske Begrepen
over Bruukdom in Oostfreesland un noch annerswat up platt

Adolf Sanders kummt maal weer na Leer un verklaart uns geern oostfreeske Begrepen over Bruukdom in Oostfreesland. He hett in „n Ostfreesland-Nakiekseel („Ostfriesland von A - Z“)

upschreven, wat mennigeen al lang weten wull. Jenseits der Ostfriesenwitze gibt es Begriffe und Besonderheiten, die charakteristisch sind für Land und Leute hier. Der Heimatforscher Adolf Sanders hat seine profunden Kenntnisse der platt- und hochdeutschen Sprache zusammengetragen. Was Sie schon immer über den Wortschatz der Ostfriesen wissen wollten, können Sie an diesem Abend zumindest zum Thema Brauchtum in Ostfriesland erfahren.

Adolf Sanders
Montag, 02.11.2009, 19.00 - 22.00
Taraxacum
6,00 Euro, 4 UStd.

2642002

A1 Englisch für Schüler/innen Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist extra für Schüler/innen der 4. und 5. Klasse gedacht. Du wirst viel Englisch hören und sprechen und dabei auch die englische Grammatik üben - und das alles auf spielerische Art und Weise. Hausaufgaben und Englischarbeiten können besprochen werden. Mach mit und entdecke, dass Englischlernen richtig Spaß macht!

N.N.
Dienstag, 01.09.2009, 16.30 - 17.30,
10 Nachmittage
Berufsbild. Schulen I; Raum W 226
29,50 Euro + 2,50 Euro Materialkosten,
13,3 UStd.



Foto: Alfred Wagener

2642004

A2 Englisch für Jugendliche Grundstufe 1 (JVHS)

Für Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen

Fällt dir Englisch schwer? Hast du vielleicht Lücken aus der Anfangszeit? Wenn du in der 7. oder 8. Klasse bist und manchmal das Gefühl hast, dass du nur noch „Bahnhof“ verstehst, dann komm zu uns!

Du wirst viel Englisch hören und sprechen, die englische Grammatik von Anfang an auffrischen und deinen Wortschatz erweitern - und das auf spielerische Art und Weise.

N.N.
Dienstag, 01.09.2009, 17.45 - 19.15,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 226
44,00 Euro + 2,50 Euro Materialkosten,
20 UStd.

2642100

A1 Englisch am Vormittag Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: „First Choice Starter“, Cornelsen
Verlag, ISBN 978-3-464-01965-8 (mit CD für
Hörverständnis-Übungen)

Die 8 Units des Lehrbuches widmen sich vor allem dem Selbstsprechen, enthalten auch die notwendige Grammatik sowie die Informationen zum täglichen Leben, Kultur und anderen Bereichen. Jede Lehreinheit enthält eine Seite „my page“, die da Üben und Festigen des im Unterricht gelernten Stoffes ermöglicht. Gleichfalls gibt es am Ende jeder dieser Lehreinheiten einen „I can“-Abschnitt, der eine Bewertung des eigenen Lernfortschritts aufzeigt. Zur zusätzlichen Wiederholung dienen 2 Checks nach Unit 4 und Unit 8 sowie ein Extra Phrasebook.

Roger Steven Pitts
Mittwoch, 09.09.2009, 10.00 - 11.30,
15 Vormittage
Hafenstr. 6 c
66,00 Euro, 30 UStd.

Anfallende Materialkosten für Kopien bezahlen Sie bitte direkt bei den Dozent/innen.
Vielen Dank.

2642101

A1 Englisch am Vormittag Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Fairway 1, Klett
ISBN 3-12-501460-3

Ein Drittel der Weltbevölkerung spricht Englisch oder kann es verstehen, warum nicht auch Sie? Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Weltsprache mit einem Lehrwerk, das viele Sprechkanäle zur Partner- und Gruppenarbeit anbietet, 2 CDs, mit denen Sie auch zu Hause Texte und Aussprache üben und Checks, mit denen Sie Ihre Fortschritte selbst kontrollieren können.

Irmengard de Riese
Mittwoch, 02.09.2009, 10.45 - 12.15,
12 Vormittage
Haneburg, Foyer
52,80 Euro, 24 UStd.

2642102

A1 Englisch Eingangsstufe 1 - Der „todsichere“ Einstieg

F & B

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Compact Lernkrimi nach Absprache

Für diesen Lernkrimi-Sprachkurs mit 2 Begleit-CDs werden keine Englisch-Vorkenntnisse benötigt, nur die Bereitschaft, sich auf ein Abenteuer einzulassen. Während Sie einen Kriminalfall lösen, üben Sie gleichzeitig, sich in Alltag und Urlaub auf Englisch zu verständigen.

Gerald Merseburg
Donnerstag, 27.08.2009, 11.00 - 12.30,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
66,00 Euro, 30 UStd.

2642103

A1 Englisch Eingangsstufe 2 - Die „todsichere“ Fortsetzung

F & B

Für Anfänger/innen mit leichten
Vorkenntnissen
Lehrbuch: Compact Lernkrimi

Wir setzen den Kurs aus dem Vorsemester fort und üben, uns beim Lösen eines Kriminalfalles in Alltag und Urlaub auf Englisch zu verständigen.

Gerald Merseburg
Donnerstag, 27.08.2009, 08.00 - 09.30,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
66,00 Euro, 30 UStd.

2642104

A1 Englisch am Vormittag Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten
Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Headway A1“, Students Book mit
CD (1), Autotexten, zweisprachiger Vokabelliste und Grammatik, ISBN 978-3-06-804360-8.
Arbeitsheft mit CD (1), und Transkript und
Lösungen, ISBN 978-3-06-804362-2

Dieser Kurs wird Sie in sanfter Weise in die englische Sprache einführen und Ihnen helfen, bei der Briefpost und im Urlaub unabhängiger zu werden. Auch für Übungen zuhause bleibt ausreichend Material. Zusätzliche schriftliche Checks zur Kontrolle Ihres erworbenen Wissens werden auf Anfrage gerne durchgeführt.

Roger Steven Pitts
Mittwoch, 09.09.2009, 08.30 - 10.00,
15 Vormittage
Hafenstr. 6 c
66,00 Euro, 30 UStd.

Wir bitten um schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn. Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet.

2642105

A1 Englisch am Vormittag Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen mit erweiterten
Vorkenntnissen

Lehrbuch: Fairway 1, Klett, ab Unit 6
ISBN 3-12-501460-3

Ein Drittel der Weltbevölkerung spricht Englisch oder kann es verstehen, warum nicht auch Sie? Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Weltsprache

mit einem Lehrwerk, das viele Sprechkanäle zur Partner- und Gruppenarbeit anbietet können Sie auch zu Hause Texte und Aussprache üben. Durch Checks kontrollieren Sie mit Hilfe von den CDs Ihre Fortschritte.

Ein Einstieg ist möglich.

Irmengard de Riese
Dienstag, 01.09.2009, 09.00 - 10.30,
12 Vormittage
Haneburg, Foyer
52,80 Euro, 24 UStd.



Foto: Alfred Wagener

2642106

A1 Englisch am Vormittag Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen mit erweiterten
Vorkenntnissen

Lehrbuch: Fairway 1, Klett ISBN 3-12-501460-3, ab Unit 12 B

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahr 2009. Neueinsteiger/innen mit leichten Vorkenntnissen können ohne Probleme einsteigen. Der Kurs bietet einen Einstieg in die Weltsprache Englisch mit vielen Sprechkanälen zur Partner- und Gruppenarbeit. Mit Hilfe von den CDs des Lehrwerks können Sie auch zu Hause Texte und Aussprache üben. Durch Checks kontrollieren Sie Ihre Fortschritte.

Irmengard de Riese
Dienstag, 01.09.2009, 10.45 - 12.15,
12 Vormittage
Haneburg, Foyer
52,80 Euro, 24 UStd.

Die Niveaus auf einen Blick

A1	Eingangsstufe 1	Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
A1	Eingangsstufe 2	Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
A1	Eingangsstufe 3	Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
A2	Grundstufe 1	Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 2	Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 3	Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
B1-2	Mittelstufe	weit Fortgeschrittene
C1-2	Aufbaustufe	Kompetente Sprachanwender/innen



Foto: Alfred Wagener

2642110

A2 Englisch am Vormittag Grundstufe 2

Für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen

Lehrbuch: „New Headway“, Elementary-German Edition, Students Book mit Class CDs (2) und zweisprachiger Vokabelliste, Cornelsen & Oxford Verlag, ISBN 978-3-464-11825-2, Arbeitsbuch mit Grammatik und Schlüssel ISBN 3-464-03115-5, beides jeweils ab Unit 11

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2009.

Danach folgt die Arbeit mit einem neuen Lehrwerk vom Hueber Verlag. Dieses Werk fördert vor allem die Sprache des täglichen Lebens. Ausgewählte Texte anderer Quellen werden zusätzlich eingesetzt.

Roger Steven Pitts
Montag, 07.09.2009, 08.30 - 10.00,
15 Vormittage
Hafenstr. 6 c
66,00 Euro, 30 UStd.

2642121

A2 Englisch - der sanfte Fortschritt Grundstufe 3

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen

Lehrbuch: English for Life, Pre-Intermediate, Cornelsen-Oxford

Mit einem neuen praktisch ausgerichteten Lehrbuch gehen wir weitere Schritte in der englischen Sprache um uns gut verständigen zu können. Neue Interessierte können leicht mit einsteigen.

Gerald Merseburg
Freitag, 28.08.2009, 08.00 - 09.30,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

2642122

A2 Refresher Course am Vormittag Grundstufe 3

F & B

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen

Lehrbuch: „New Headway“, Pre-Intermediate, Students Book, mit zweisprachiger Vokabelliste und class-CDs (2)
ISBN 978-3-464-11822-1, ab Unit 1
Arbeitsheft mit Grammatik und Schlüssel, ISBN 978-3-464-11823-8

Dieser Kurs gibt den Teilnehmer/innen die Möglichkeit, ihr aktiviertes Wissen zu vertiefen. Aber auch Teilnehmer/innen mit einem größeren Abstand zum Schulunterricht gewährleistet der Kurs eine erfolgreiche Teilnahme. Sollten Sie die englische Sprache für Freizeit oder Beruf benötigen, sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben. Der Einsatz der erfolgreichen Serie „New Headway“ in Kombination mit dem monatlichen Sprachmagazin „Spotlight“ gewährt den Gebrauch der Grammatik als auch den persönlichen Einsatz der englischen Sprache. Das Grundkonzept des Kurses wird in den anschließenden Kursen fortgesetzt.

Roger Steven Pitts
Montag, 07.09.2009, 10.00 - 11.30,
15 Vormittage
Hafenstr. 6 c
66,00 Euro, 30 UStd.

2642123

A2 Englisch am Vormittag - intensiv Grundstufe 3

F & B

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen

Lehrbuch: English network 3 new edition, Langenscheidt - Longmann, ISBN 978-3-526-50431-3, ab Unit 5

Fortsetzung aus dem Frühjahrssemester 2009.

Dieser Kurs eignet sich für alle, die in einem flotten und spielerischen Tempo in der englischen

Sprache voran kommen wollen und diese für Beruf oder Freizeit benötigen.

Irmengard de Riese
Mittwoch, 02.09.2009, 09.00 - 10.30,
12 Vormittage
Haneburg, Foyer
52,80 Euro, 24 UStd.

Der Besitz eines Wörterbuches wäre sinnvoll.

2642126

B2 - C1 English Conversation in the morning

Für weit Fortgeschrittene

Lehrmaterial: „Spotlight“ - das aktuelle Sprachlernmagazin (jeden Monat neu im Zeitschriftenhandel zu erwerben)

In a small group we discuss themes from Spotlight and topics of personal interest. Reading and discussing articles only in English is a real challenge. But many words and translations are given in the magazine. So, come and join our group.

Gerald Merseburg
Donnerstag, 27.08.2009, 09.30 - 11.00,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
66,00 Euro, 30 UStd.

2642128

B2 - C1 English Conversation in the morning

Lehrmaterial: „Spotlight“ das aktuelle Sprachlernmagazin (jeden Monat neu im Zeitschriftenhandel zu erwerben)

In a big round we discuss themes from Spotlight and topics of personal interest. Some texts in the magazine are on a medium level, other a bit more difficult. But English-German translations are given and also many useful hints. So come and join this group or the similar course on thursdays.

Gerald Merseburg
Freitag, 28.08.2009, 09.30 - 11.00,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

2642131

A1 Englisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: English Network Starter (New Edition), ISBN 3-526-50425-3

„... am Urlaubsziel gesprochen, auf dem Lieblingslied gesungen, im Schulunterricht der Kinder gelernt...“. Es gibt viele gute Gründe, sich die Weltsprache Englisch selbst ein Stück anzueignen. Wir begleiten ein Paar auf seinen Erkundungen und Begegnungen in Oxford, GB, und lernen, in einfachen Dialogen verschiedene Situationen des Alltags zu meistern.

Gerhild Wagner
Donnerstag, 27.08.2009, 18.30 - 20.00,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 219
66,00 Euro, 30 UStd.

2642146

A1 English for your trip abroad

In diesem Kurs „Englisch für die Reise“ werden Grundsituationen zielsprachlich behandelt, die bei einer Reise in ein englischsprachiges Land zu bewältigen sind.

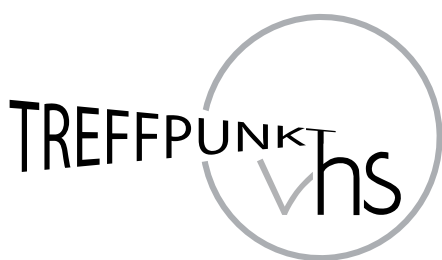
Dazu gehören folgende Themen:

am Flughafen / at the airport, am Bahnhof / at the station, im Restaurant / in a restaurant, im Geschäft / in a shop, sich vorstellen / to introduce oneself, sein Herkunftsland beschreiben / to describe your country usw.

Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Karl Frerichs

Mittwoch, 26.08.2009, 20.00 - 21.30, 5 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 138
22,00 Euro, 10 UStd.



2642133

A1 Englisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: English Network Starter (New Edition), ISBN 3-526-50425-3, ab Unit 4

„... am Urlaubsziel gesprochen, auf dem Lieblingssender gesungen, im Schulunterricht der Kinder gelernt...“. Es gibt viele gute Gründe, sich die Weltsprache Englisch selbst ein Stück anzueignen. Wir begleiten ein Paar auf seinen Erkundungen und Begegnungen in Oxford, GB, und lernen, in einfachen Dialogen verschiedene Situationen des Alltags zu meistern.

Gerhild Wagner

Donnerstag, 27.08.2009, 20.00 - 21.30,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 219
66,00 Euro, 30 UStd.

2642136

A1 Englisch Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen

Lehrbuch: nach Absprache

More English for me?? (Oh yes, please!) Sure!

Bauen Sie auf Ihren Grundkenntnissen Englisch in alltäglichen Redewendungen und Situationen auf. Dieser Kurs kann sowohl als Fortsetzung vorheriger Kurse oder als Neueinstieg gesehen werden, es kommt auf Ihre Kenntnisse an. Wir freuen uns über Ihren Besuch: „See you soon!“

N.N.

Mittwoch, 26.08.2009, 20.00 - 21.30,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
66,00 Euro, 30 UStd.

Refresher Course

Schon mal vor nicht zu vielen Jahren Englisch auf der Schule gehabt? Und jetzt haben Sie das Gefühl, dass Ihre Kenntnisse ziemlich eingerostet sind? Möchten Sie sie in kurzer Zeit wieder auf Vordermann bringen? Dieser Kurs gibt Interessent/innen die Gelegenheit, von vorn anzufangen und schnell die Kenntnisse zu reaktivieren, Lücken zu schließen und manches dazu zu lernen.

2642141

A2 Refresher Course 1

Für Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen

Lehrbuch: „A new Start“, (New Edition), Basic Course, Cornelson & Oxford, University Press
ISBN 3-8109-5737-2

Gerhild Wagner

Mittwoch, 26.08.2009, 18.30 - 20.00,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
66,00 Euro, 30 UStd.

2642142

A2 Refresher Course 2

Für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen

Lehrbuch: „A new Start“, (New Edition), Basic Course, Cornelson & Oxford, University Press
ISBN 3-8109-5737-2, ab Unit 7

Karl Frerichs

Mittwoch, 26.08.2009, 18.30 - 20.00,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 138
66,00 Euro, 30 UStd.



Foto: Hrud Eysteinsdottir

2642144

B1 Refresher: Wiedereinstieg leicht gemacht - Vormittags

Für weit Fortgeschrittene

Lehrbuch: A New Start, Refresher B1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-06175-6

Für Erwachsene jeden Alters, die etwa 5-6 Jahre Schulenglisch hatten und schnell auf höherem Niveau wieder in die Sprache hineinkommen wollen.

Gerald Merseburg

Freitag, 28.08.2009, 11.00 - 12.30,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

F & B

2642149

B1 English Conversation

Mittelstufe - Für weit Fortgeschrittene

Lehrmaterial: nach Absprache

In this course you are invited to take part in lively discussions connected with everyday life and all kinds of relevant topics. You will gain fresh, interesting and useful (!) insights into the English language: Come and join us!

Gerhild Wagner

Mittwoch, 26.08.2009, 20.00 - 21.30,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
66,00 Euro, 30 UStd.

2642151

B1 Englische Grammatik

Mittelstufe - Für weit Fortgeschrittene

Alles andere als ein „notwendiges Übel“, ist es die Grammatik, welche Wörter sinnvoll miteinander verknüpft. Dieser Kurs dient dazu, die englische Grammatik auch anhand praktischer Beispiele auf interessante und abwechslungsreiche Weise zu vermitteln bzw. zu festigen und nicht zuletzt zu zeigen, dass Grammatik auch Spaß machen kann.

Christine Herdemertens

Dienstag, 25.08.2009, 20.00 - 21.30,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 224
66,00 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

2642153

B1 English for Business Purposes

Mittelstufe - Für weit Fortgeschrittene

Lehrwerk: „New International Business English“, Cambridge University Press (ISBN 3-12-502710-1)

Im Zeitalter der Globalisierung ist die englische Sprache nicht mehr aus dem Berufsleben wegzudenken. Neben dem Erlernen sprachlicher Fertigkeiten anhand von Konversationsübungen, der Bearbeitung von Texten, dem Erstellen von Briefen u. a. wird in dem Kurs auch auf den interkulturellen Aspekt von Geschäftsbeziehungen eingegangen.

Christine Herdemertens

Dienstag, 25.08.2009, 18.30 - 20.00,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 224
66,00 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

2642157

B1 Englisch lernen mit Internet-Coaching

Keine Zeit zum Englisch lernen? Keine Zeit für regelmäßige Kursbesuche? Dank des Internets ist es heute möglich, orts- und zeitunabhängig Sprachen zu lernen. Dieser Workshop zeigt am Beispiel der englischen Sprache, wie das Internet effektiv als Lernquelle genutzt werden kann.

Christine Herdemertens

Samstag, 29.08.2009, 09.30 - 12.45
VHS Blinke 61; Raum 5
15,00 Euro + Kopiergeld, 4 UStd.

F & B

2642159

B1-B2 Wild Life on the Plains and the Horrors of Indian Warfare

Mittelstufe - Für weit Fortgeschrittene

Introduction to the history of the American Indian Wars using eye-witness texts. Reading and discussions.

Texts will be supplied by the teacher. Participants must have a very good knowledge of English.

William Helling

Mittwoch, 26.08.2009, 19.30 - 21.00, 8 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 125

35,20 Euro + Kopiergeld, 16 UStd.

Damit Sie den richtigen BU finden, machen Sie bitte den kostenlosen Online-Test unter www.cornelsen.de/sprachtest.

2642170

B1 Englisch-Kompakt

BU

Mittelstufe - Für weit Fortgeschrittene

Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-01955-9

Für Wiedereinsteiger/innen bzw. fortgeschrittene Lerner/innen, die 4 oder mehr Jahre Englischunterricht hatten und nun ihre Englischkenntnisse für berufliche und private Zwecke auffrischen und erweitern möchten.

Das Wochenseminar kann auch von Interessenten/innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen.

Gerald Merseburg

Montag - Freitag, 18.01.2010 - 22.01.2010, 08.00 - 16.00, 5 Tage

Haneburg, Foyer

132,00 Euro, 40 UStd.

Anmeldeschluss 21.12.2009.

Wir bitten um schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn. Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet.

2642173

B1 Wirtschaftsenglisch

BU

Dieses Seminar vermittelt in verschiedenen Modulen Kompetenzen im Bereich Wirtschaftsenglisch. Z.B. befasst sich ein Baustein mit dem Erledigen von Korrespondenz, wobei der Gebrauch fester Redewendungen unterstützend wirken soll. Mit Hilfe von Rollenspielen lernen die Teilnehmer/innen, verschiedene Gesprächssituationen zu meistern und Hemmschwellen abzubauen. Alles in allem ist dieser Intensivkurs ein Wegbereiter für sicheres Auftreten im professionellen Umgang mit der englischen Sprache.

Das Wochenseminar kann auch von Interessenten/innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen.

Christine Herdemertens

Montag - Freitag, 02.11.2009 - 06.11.2009, 08.30 - 16.00, 5 Tage

Ort wird noch bekannt gegeben

140,00 Euro, 40 UStd.

Anmeldeschluss 09.10.2009.

2642175

B2 Englisch-Kompakt

BU

Mittelstufe - Für weit Fortgeschrittene

Lehrbuch: First Choice B2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20514-3

Intensivkurs für Wiedereinsteiger/innen bzw. fortgeschrittene Lerner/innen, die fünf oder mehr Jahre Englischunterricht hatten und nun ihre Kenntnisse für berufliche oder private Zwecke auffrischen und erweitern möchten. Das Wochenseminar kann auch von Interessenten/innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen.

Gerald Merseburg

Montag - Freitag, 01.02.2010 - 05.02.2010, 08.00 - 16.00, 5 Tage

Haneburg, Foyer

132,00 Euro, 40 UStd.

Anmeldeschluss 08.01.2010.

vhs Französisch

2643002

Französische Grammatik in den Herbstferien



- (fast) ein Kinderspiel

Für Schüler/innen ab der 9. Klasse

Wünschst du dir Klarheit in „Grundthemen“ der Grammatik (Zeiten, si-Sätze, Passiv, Subjonctif, Relativsätze ...)? An fünf Vormittagen beleuchten, üben und festigen wir alles. Dazu gibt es wertvolle Tipps/Übungen für das Verfassen eigener Texte („Ausdrucksvermögen“).

Gerhild Wagner

Montag - Freitag, 05.10.2009 - 09.10.2009, 09.00 - 13.30, 5 Tage

Haneburg, Saal I

55,00 Euro, 25 UStd.



2643101

A1 Französisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Couleurs de France, Band 1(neu), Langenscheidt-Verlag, ISBN 978-3-468-4544-7

Lisa Sogno

Donnerstag, 27.08.2009, 18.00 - 19.30, 15 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum W 125

66,00 Euro, 30 UStd.

2643103

A1 Französisch mit Muße Eingangsstufe 4

Für Anfänger/innen mit erweiterten

Vorkenntnissen

Lehrbuch: Pont Neuf, ISBN 3-12-529050-3

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, welche sich behutsam an die französische Sprache herantasten möchten. Neben dem Erlernen des Französischen erfahren die Teilnehmer/innen ebenfalls Wichtiges über Land und Leute, und wie man sich in Frankreich schon mit bescheidenem, aber sorgfältig zusammengestelltem Sprachschatz zurechtfindet.

Christine Herdemertens

Dienstag, 25.08.2009, 10.30 - 12.00,

15 Vormittage

Gemeindehaus der Lutherkirche, Patersgang 4, Wiechernsaal

66,00 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

2643113

B1/B2 Französisch mit Tempo

Für weit Fortgeschrittene

Lehrbuch: „Sous le ciel de Marseille“ von Nicolas Sconza, Klett-Verlag ISBN 978-3-12-591435-3

Schwerpunkt des Semesters „La Provence“

Lisa Sogno

Montag, 24.08.2009, 18.15 - 19.45, 15 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum W 125

66,00 Euro, 30 UStd.

vhs Griechisch

2649134

A2 Griechisch Grundstufe 2

Für Fortgeschrittene mit guten

Grundkenntnissen

Lehrbuch: Griechisch aktiv, Lehr- und Arbeitsbuch, Buske Verlag, ISBN: 3-875-484-606

Ein Fortsetzungskurs aus den letzten Semestern. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Wir erlernen die Sprache des Landes, das wie kein anderes mit Kultur und Antike in Verbindung gebracht wird, fleißig weiter. Griechenland ist immer eine Reise wert, und wenn Sie über Griechischkenntnisse verfügen, haben Sie viele Vorteile. Sie werden verstanden, können z. B. im Restaurant Ihr Essen bestellen, sich mit dem Wirt unterhalten, sind in der Lage, die antiken Inschriften zu entziffern und alle Hinweisschilder zu lesen.

Evangelia Adamou

Dienstag, 01.09.2009, 18.00 - 19.30, 12 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum W 219

52,80 Euro, 24 UStd.

vhs Isländisch

2649110

A1 Isländisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Learning Icelandic (Kursbuch), Verlag Mal og Menning, ISBN 9979-3-2317-5.

Hier können Sie die isländische Sprache in Wort und Schrift erlernen. Es werden grundlegende grammatische Formen erklärt, der Schwerpunkt liegt dennoch auf der kommunikativen Kompetenz, d.h. Sie sollten nach einem Semester in der Lage sein, einfache Sätze auf Isländisch zu verstehen und sich zu verständigen. Das Lehrwerk ist von Dozent/innen der Universität Island verfasst worden, die jahrelange Erfahrung mit Isländisch als Fremdsprache haben. Erklärungen sind auf Englisch und werden von der Dozentin bei Bedarf erläutert.

Hrond Eysteinsdottir
Mittwoch, 02.09.2009, 18.00 - 19.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 219
52,80 Euro, 24 UStd.



vhs Italienisch

2644101

A1 Italienisch am Vormittag Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen

Lehrbuch: *allegro*, Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 7, ISBN 3-12-525565-1

Daniela Di Carlo Carmela
Mittwoch, 02.09.2009, 09.00 - 10.30,
12 Vormittage
Haneburg, Saal I
52,80 Euro, 24 UStd.

2644102

A1 Italienisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: *allegro*, Klett Verlag, Band 1, ISBN 3-12-525565-1

Daniela Di Carlo Carmela
Mittwoch, 02.09.2009, 18.00 - 19.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 211
52,80 Euro, 24 UStd.

2644104

A2 Italienisch Grundstufe 1

Für Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: *allegro*, Klett Verlag, Band 2, ISBN 3-12-525558-9

Insa Wessels
Dienstag, 01.09.2009, 18.00 - 19.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
52,80 Euro, 24 UStd.

2644105

A2 Italienisch Grundstufe 3

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen

Lehrbuch: *allegro*, Klett Verlag, Band 2, ab Lektion 7, ISBN 3-12-525558-9
Neue Teilnehmer/innen setzen sich bitte mit der Kursleiterin in Verbindung Tel. 04953 6914.

Rita Frendel
Dienstag, 15.09.2009, 18.00 - 19.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
52,80 Euro, 24 UStd.

2644110

B1 Italienisch Mittelstufe

Italienisch für weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: *allegro*, Klett Verlag, Band 3, ab Lektion 5, ISBN 3-12-525558-9

Rita Frendel
Mittwoch, 16.09.2009, 19.00 - 20.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
52,80 Euro, 24 UStd.

vhs Latein

2649131

A1 Latein Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: nach Absprache

Der Kurs setzt den Anfänger/innenkurs vom Vorsemester fort. Neueinsteiger/innen mit antiquarischen Grundkenntnissen aus längst vergangener Schulzeit können hier gerne einsteigen.

Nikolaus Heuer, Oberstudienrat
Mittwoch, 26.08.2009, 17.45 - 19.15,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 225
52,80 Euro, 24 UStd.

vhs Niederländisch

2647101

A1 Niederländisch am Vormittag Eingangsstufe 1

F & B

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: „Taal vitaal“ mit Arbeitsbuch, Hueber

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die keine oder nur sehr geringe niederländische Kenntnisse haben. Neben grammatikalischen Grundkenntnissen und ersten einfachen Konversationen werden auch typische kulturelle Unterschiede zwischen Deutschland und den Niederlanden veranschaulicht. So lernen sie nicht nur die Sprache kennen, sondern auch das Land und die Leute. Individuelle Wünsche können berücksichtigt werden.

N.N.
Dienstag, 25.08.2009, 09.00 - 10.30,
15 Vormittage, Haneburg, Saal I
66,00 Euro, 30 UStd.



2647102

A1 Niederländisch am Vormittag Eingangsstufe 2

F & B

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Taal vitaal“ mit Arbeitsbuch, Hueber, ab Les. 4

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die nur sehr geringe niederländische Kenntnisse haben. Neben grammatikalischen Grundkenntnissen und ersten einfachen Konversationen werden auch typische kulturelle Unterschiede zwischen Deutschland und den Niederlanden veranschaulicht. So lernen sie nicht nur die Sprache kennen, sondern auch das Land und die Leute. Individuelle Wünsche können berücksichtigt werden.

Herman S.J. Zandt

Donnerstag, 27.08.2009, 10.30 - 12.00,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

2647103

A1 Niederländisch am Vormittag Eingangsstufe 3

F & B

Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Taal vitaal“ mit Arbeitsbuch, Hueber, Les. 7

Es handelt sich um ein Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. Neueinsteiger/innen mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Oscar Löhmer

Dienstag, 25.08.2009, 10.45 - 12.15,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
66,00 Euro, 30 UStd.

2647105

A2 Niederländisch am Vormittag Grundstufe 1

Für Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen

Lehrbuch: „Taal vitaal“ mit Arbeitsbuch, Hueber, Les. 15

Ein Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Hilde Kruize

Montag, 24.08.2009, 10.00 - 11.30,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
66,00 Euro, 30 UStd.

2647106

B1 Niederländisch am Vormittag

Für weit Fortgeschrittene

Lehrbuch: „Taal totaal“, Hueber

Der Kurs wendet sich an Interessenten/innen, die überwiegend mündliche Niederländischkenntnisse anwenden wollen, um sich in Alltagssituationen verständlich zu machen. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Oscar Löhmer

Dienstag, 25.08.2009, 09.00 - 10.30,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
66,00 Euro, 30 UStd.

2647108

A1 Niederländisch zum Kennenlernen am Wochenende

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse in der niederländischen Sprache.

Ziel dieses Kurses ist es, sich mit einfachen Sätzen verständigen zu können. Wir üben alltägliche Gesprächssituationen, wie sie z.B. im Restaurant, in Geschäften, beim Kennenlernen, beim Erfragen des Weges etc. vorkommen. Darüber hinaus werden wir uns mit den Zahlen und der Uhrzeit beschäftigen. Die weitere Gestaltung des Kursinhalts richtet sich nach den Interessen und Wünschen der Teilnehmer/innen.

Lina Janssen

Samstag, 07.11.2009, 09.30 - 11.45
Samstag, 21.11.2009, 09.30 - 11.45
VHS Blinky 61; Raum 2
19,50 Euro + anfallende Kopierkosten, 6 UStd.

2647109

A1 Niederländisch am Wochenende

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen

Dieser Kurs baut auf den Kurs „Niederländisch zum Kennenlernen am Wochenende“ auf. Wir werden die im ersten Kurs erworbenen Kenntnisse festigen und ausbauen. Dazu dienen uns Themen aus dem täglichen Leben, wie z.B. Arbeit, Familie, Wohnen, Urlaub etc. Die endgültige Themenwahl richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmer/innen. Wie im Vorgängerkurs steht das Sprechen im Mittelpunkt.

Neueinsteiger/innen mit geringen Kenntnissen sind herzlich willkommen.

Lina Janssen

Samstag, 16.01.2010, 09.30 - 11.45
Samstag, 30.01.2010, 09.30 - 11.45
VHS Blinky 61; Raum 2
19,50 Euro + anfallende Kopierkosten, 6 UStd.

2647110

A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Taal vitaal“ mit Arbeitsbuch, Hueber

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die keine oder nur sehr geringe niederländische Kenntnisse haben. Neben grammatikalischen Grundkenntnissen und ersten einfachen Konversationen werden auch typische kulturelle Unterschiede zwischen Deutschland und den Niederlanden veranschaulicht. So lernen sie nicht nur die Sprache kennen, sondern auch das Land und die Leute. Individuelle Wünsche können berücksichtigt werden.

Albert Harm Haan

Donnerstag, 27.08.2009, 18.00 - 19.30,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 242
66,00 Euro, 30 UStd.

2647121

A1 Niederländisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Taal Vitaal“ ISBN 3-19-005252-2 mit Arbeitsbuch ISBN 3-19-015252-7, Hueber-Verlag

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die keine oder nur sehr geringe niederländische Kenntnisse haben. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Elke van Ellen

Mittwoch, 19.08.2009, 18.15 - 19.45,
12 Abende
Haneburg, Saal I
52,80 Euro, 24 UStd.

2647122

A1 Niederländisch Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Taal Vitaal“ ISBN 3-19-005252-2 mit Arbeitsbuch ISBN 3-19-015252-7, Hueber-Verlag, Les 7

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits zwei Kurse Niederländisch absolviert haben. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Saskia Reimann

Montag, 24.08.2009, 20.00 - 21.30, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
66,00 Euro, 30 UStd.

2647127

A2 Niederländisch Grundstufe 1

Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen

In diesem Kurs soll neben den Grundlagen der Grammatik der notwendige Wortschatz für Alltagssituationen vermittelt sowie das Hörverständnis für die niederländische Sprache geschult werden.

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Zwanet van Dijken

Mittwoch, 23.09.2009, 17.30 - 18.45, 4 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 243
16,00 Euro, 6,7 UStd.

2647128

A2 Niederländisch Grundstufe 2

Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen

Lehrbuch: „Taal Vitaal“ ISBN 3-19-005252-2 mit Arbeitsbuch ISBN 3-19-015252-7, Hueber-Verlag, Les 15

Fortsetzungskurs für alle Kursteilnehmer/innen vom letzten Semester und interessierte Neueinsteiger/innen, die bereits einige Niederländisch-Vorkenntnisse haben. Ziel des Kurses ist es, das Hör- und Leseverstehen weiter zu trainieren und sich in alltäglichen typischen Situationen auf niederländisch zu verständigen und einfache Gespräche zu führen. Van harte welkom!

Saskia Reimann

Montag, 24.08.2009, 18.30 - 20.00, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
66,00 Euro, 30 UStd.



2647132

A2 Niederländisch Grundstufe 3

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen

Lehrbuch: Taal vitaal op school 2, Hueber Verlag, Les 4, bzw. Taal vitaal, Hueber Verlag

In diesem Kurs soll neben den Grundlagen der Grammatik der notwendige Wortschatz für Alltagssituationen vermittelt sowie das Hörverständnis für die niederländische Sprache geschult werden.

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Elke van Ellen

Mittwoch, 19.08.2009, 20.00 - 21.30,
12 Abende

Haneburg, Saal I

52,80 Euro, 24 UStd.

2647134

B1 Niederländisch für Fortgeschrittene

Lehrbuch: Taal Total, Hueber Verlag

Vertiefung und Erweiterung der Sprechabsichten, des Hörverständnisses, der Grammatik und des Wortschatzes hin zu einer fließenden niederländischen Sprache.

Albert Harm Haan

Donnerstag, 27.08.2009, 19.30 - 21.00, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 242

66,00 Euro, 30 UStd.

2647136

B2 - C1 Niederländisch für Fortgeschrittene

-Lezen en spreken-

In dem Kurs werden niederländische Artikel, Literatur oder auch aktuelle Tagesthemen besprochen bzw. gelesen.

Zwanet van Dijken

Mittwoch, 23.09.2009, 19.00 - 21.15, 6 Abende
Der Kurs findet in den Herbstferien in der Haneburg, Foyer statt.

Berufsbild. Schulen I; Raum W 243

48,00 Euro, 18 UStd.

2647140

A1/A2 Niederländisch-Kompakt BU

Für Anfänger/-innen mit erweiterten bzw. Fortgeschrittenen mit leichten Grundkenntnissen

Die Bildungswoche richtet sich an Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen (2 Kurse bzw. 5 Tage Kompakt Niederländisch), die in kompakter Form Kenntnisse der niederländischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und auch alltäglichen Situationen anwenden zu können. Zusätzlich werden wichtige landeskundliche und gesellschaftspolitische Informationen über die Niederlande vermittelt. Es können auch Personen teilnehmen, die den Bildungsurlaub nicht in Anspruch nehmen.

Zwanet van Dijken

Montag - Freitag, 26.10.2009 - 30.10.2009,
09.00 - 16.30, 5 Tage

Gemeindehaus der Lutherkirche, Patersgang 4,
Seminarraum oben

132,00 Euro, 40 UStd.

vhs Persisch

2649101

A1 Persisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: ISBN 91-630-2339-3 Farsi avval dabistan va tamrin Tavakoli, Bahram.

Das Buch wird für die Gruppe aus Schweden bestellt, bitte Kursbeginn abwarten.

In diesem Kurs können Sie die persische Sprache in Schrift und Wort erlernen. Dabei werden Sie viel über diese alte und traditionsreiche Kultur erfahren. Junge Erwachsene und Kinder sind herzlich willkommen, wenn sie diese Gelegenheit nutzen wollen, um ihre Muttersprache schreiben und lesen zu lernen möchten.

Zahra Sadeghi

Donnerstag, 10.09.2009, 18.00 - 19.30,
12 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum W 123

52,80 Euro, 24 UStd.

Integrationslotsen in Landkreis Leer.

Wir sind ein Team.

Zurzeit gibt es bereits 15 Lots/innen im Kreisgebiet. 12 Lots/innen haben sich durch einen Basislehrgang bei VHS Leer qualifiziert.

Integrationslots/innen helfen Neuzuwanderern bei der Orientierung in einer für sie fremden Umgebung und unterstützen hier lebende Migrant/innen und Spätaussiedler/innen bei der sprachlichen, schulischen, beruflichen und gesellschaftlichen Integration. Kontakt können Sie über Zahra Sadeghi herstellen, die neue Koordinatorin für die Integrationslots/innen: Zahra.Sadeghi@lkleer.de, Tel. 0491-926 1713.



vhs Polnisch

2649102

A1 Polnisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Witam, Hueber-Verlag, ISBN 3-19-005369-3

Anna Haas

Dienstag, 01.09.2009, 18.00 - 19.30, 15 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum W 239

66,00 Euro, 30 UStd.

2649105

B1 Polnisch Mittelstufe

Für weit Fortgeschrittene

Lehrbuch: Witam, Hueber-Verlag

Anna Haas

Dienstag, 01.09.2009, 19.30 - 21.00,
15 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum W 239

66,00 Euro, 30 UStd.

vhs Russisch

Russisch für Schüler/innen (JVHS)



Für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Einführung in die russische Sprache für Schüler/innen, die das Schreiben und Lesen ihrer Muttersprache lernen möchten. Der Kurs richtet sich an alle Interessenten mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen.

Galina Daubert

VHS Blinke 61; Raum 3

52,80 Euro, 24 UStd.

2649006

2. bis 4. Klasse

Dienstag, 01.09.2009, 15.00 - 16.30,
12 Nachmittage

am 29.09.2009 kein Unterricht.

2649007

5. bis 7. Klasse

Dienstag, 01.09.2009, 16.45 - 18.15,
12 Nachmittage

TREFFPUNKT

2649141

A1 Russisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Modernes Russisch, „Akno“, Klett-Verlag, ISBN 3-12-527440-0

In diesem Anfängerkurs erlernen Sie die kyrillische Schrift und einen Einblick in die Grundzüge der Grammatik.

Eleonore Gühmann

Mittwoch, 02.09.2009, 19.00 - 20.30,
12 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum W 224

52,80 Euro, 24 UStd.

2649142

A1 Russisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Modernes Russisch, „Akno“, Klett-Verlag, ISBN 3-12-527440-0

In diesem Anfängerkurs erlernen Sie die kyrillische Schrift und einen Einblick in die Grundzüge der Grammatik.

Eleonore Gühmann

Dienstag, 01.09.2009, 19.00 - 20.30,
12 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum W 225

52,80 Euro, 24 UStd.

Anfallende Materialkosten für Kopien bezahlen Sie bitte direkt bei den Dozent/innen.
Vielen Dank.

2649114

A1 Schwedisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: „Välkomna“ ISBN-3-12-527941-0
(inklusive 2 Audio-CDs/Kassetten),
Klett Verlag

Für alle Teilnehmer/innen, die diese schöne Sprache erlernen möchten.

Ein Grundwortschatz wird aufgebaut und es wird praxisnah geübt, sich in landestypischen Situationen auf Schwedisch verständigen zu können.

Leo Martensson
Dienstag, 20.10.2009, 20.00 - 21.30, 12
Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 243
52,80 Euro, 24 UStd.

A1 Schwedisch Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen mit erweiterten
Vorkenntnissen
Lehrbuch: „Välkomna“ ISBN-3-12-527941-0
(inklusive 2 Audio-CDs/Kassetten),
Klett Verlag

Ein Fortsetzungskurs aus dem Vorsemester.

Der vorhandene Wortschatz wird erweitert und vertieft durch praxisnahe Übungen mit dem Ziel, sich in landestypischen Situationen auf Schwedisch verständigen zu können.

Leo Martensson
52,80 Euro, 24 UStd.

2649115

Kurs I

Montag, 26.10.2009, 20.00 - 21.30, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213

2649116

Kurs II

Dienstag, 20.10.2009, 18.30 - 20.00,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 243



2649117

B1 Schwedisch Mittelstufe 1

Für weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: „Välkomna“ ISBN-3-12-527941-0
(inklusive 2 Audio-CDs/Kassetten),
Klett Verlag

Für alle Teilnehmer/innen, die diese bereits erlernte Sprache vertiefen und ausbauen möchten.
Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Leo Martensson
Montag, 26.10.2009, 18.30 - 20.00, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
52,80 Euro, 24 UStd.

2646100

A1 Spanisch mit Muße Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Caminos Neu 1, Klett Verlag

Die im Kurs erworbenen Sprachkenntnisse und Fähigkeiten können auch auf Reisen in spanischsprachigen Ländern angewendet werden. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Carla Auslitz-Zevallos
Montag, 24.08.2009, 10.45 - 12.15,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

2646101

A1 Spanisch mit Muße am Vormittag Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen mit erweiterten
Vorkenntnissen
Lehrbuch: „Caminos Neu 1“, Klett Verlag,
Band 1

Dies ist ein Fortsetzungskurs von den letzten 2 Semestern. In einer kleinen Gruppe erweitern wir unsere Sprachkenntnisse und vertiefen diese durch einfache Übungen. Sie sollen Spaß am Erlernen der spanischen Sprache haben und sich nach dem Kurs trauen, Ihre Sprachkenntnisse auf Reisen anzuwenden.

Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Carla Auslitz-Zevallos
Montag, 24.08.2009, 09.00 - 10.30, 15 Vor-
mittage
Haneburg, Foyer
66,00 Euro, 30 UStd.

A1 Spanisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Puente Nuevo 1, Diesterweg-Verlag
ISBN 978-3-425-06681

In diesen Anfängerkursen soll neben den Grundlagen der Grammatik der notwendige Wortschatz für Alltagssituationen vermittelt sowie das Hörverständnis für die spanische Sprache geschult werden.

Reent Müller
Berufsbild. Schulen I; Raum W 240
52,80 Euro, 24 UStd.

2646102

Kurs I

Dienstag, 01.09.2009, 18.00 - 19.30,
12 Abende

2646103

Kurs II

Dienstag, 01.09.2009, 19.30 - 21.00,
12 Abende



2646155

A1 Spanisch mit Tempo Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen mit einfachen Vorkenntnissen in Spanisch oder schulischen Erfahrungen in Latein bzw. Französisch

Lehrbuch: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett-Verlag 978-3-12-514980-9.

Speziell an lerngewohnte Teilnehmer/innen richtet sich dieser Kurs, in dem ein schnelleres Lern-tempo vorgesehen ist. Die Teilnahme sollte für 2 bis 3 Semester geplant werden, ist aber nicht verpflichtend.

Dr. Stella Nieto-Ernst
Mittwoch, 02.09.2009, 18.00 - 19.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 139
52,80 Euro, 24 UStd.

Die Niveaus auf einen Blick

A1	Eingangsstufe 1	Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
A1	Eingangsstufe 2	Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
A1	Eingangsstufe 3	Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
A2	Grundstufe 1	Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 2	Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 3	Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
B1-2	Mittelstufe	weit Fortgeschrittene
C1-2	Aufbaustufe	Kompetente Sprachanwender/innen

2646104

A1 Spanisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: eñe A1, „Der Spanischkurs“, Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-004219-7, ab Lektion 4

Nach einem Semester Spanischunterricht werden Ihre Grundkenntnisse vertieft und ausgebaut. Neueinsteiger/innen aus anderen Semestern sind herzlich dazu eingeladen wieder einzusteigen.

Anke Dröge
Mittwoch, 02.09.2009, 19.30 - 21.00, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 239
52,80 Euro, 24 UStd.

Wir bitten um schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn. Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet.

2646105

Buen viaje - Spanisch für die Reise

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: „Buen viaje“ Cornelsen Verlag,
ISBN 978-3-06-020249-2

Ziel dieses Kurses ist nicht das Erlernen der Spanischen Sprache mit all ihren grammatischen Feinheiten, sondern das schnelle und effektive Erlernen der notwendigen Redemittel für typische Urlaubs- und Reisesituationen.

Anke Dröge
Montag, 07.09.2009, 18.00 - 19.30, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 240
52,80 Euro, 24 UStd.

2646106

A2 Spanisch Grundstufe 1

Für Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: eñe A1, „Der Spanischkurs“, Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-004219-7

In diesem Kurs wird Wortschatz und Aussprache weiter vertieft. Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Dr. Stella Nieto-Ernst
Dienstag, 01.09.2009, 19.00 - 20.30, 12 Abende
Jeweils am letzten Dienstag im Monat ist kein Unterricht!
Berufsbild. Schulen I; Raum W 123
52,80 Euro, 24 UStd.

2646107

A2 Spanisch Grundstufe 2

Für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
Lehrbuch: „Camino Neu 2“, Klett Verlag, Band 2, ab Lektion 3

Anke Dröge
Montag, 31.08.2009, 19.30 - 21.00, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 240
52,80 Euro, 24 UStd.

2646108

A2 Spanisch Grundstufe 2

Für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
Lehrbuch: „Perspectivas“ A2, Cornelsen Verlag, Lehrbuch und Sprachtraining, ab Lektion 1

Enriqueta Borrell de Rieger
Dienstag, 08.09.2009, 19.30 - 21.00, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
52,80 Euro + Kopiergeld, 24 UStd.

2646114

A2 Spanisch Grundstufe 3

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen

Lehrbuch: „Perspectivas“ A2, Cornelsen Verlag, Lehrbuch und Sprachtraining, voraussichtlich ab Lektion 6

Enriqueta Borrell de Rieger
Mittwoch, 09.09.2009, 18.15 - 19.45, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
52,80 Euro + Kopiergeld, 24 UStd.



B1 Spanisch Mittelstufe 3

Für weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: nach Absprache

Enriqueta Borrell de Rieger
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
52,80 Euro + Kopiergeld, 24 UStd.

2646135

Kurs I

Montag, 07.09.2009, 18.00 - 19.30, 12 Abende

2646136

Kurs II

Dienstag, 08.09.2009, 18.00 - 19.30, 12 Abende

2646153

B2 Mittelstufe Conversación

Für weit Fortgeschrittene
Lehrbuch: Avenida, Klett Verlag, Espanol para avanzados, Libro del alumno y Cuaderno de ejercicios, desde la unidad 10
ISBN: 978-3-12-514960-1

Enriqueta Borrell de Rieger
Donnerstag, 10.09.2009, 18.00 - 19.30, 12 Abende
VHS Blinke 61; Raum 3
52,80 Euro + Kopiergeld, 24 UStd.

2646171

Círculo español

Para comunicarse en español basándose en viajes realizados o en textos sacados de la revista „Ecos“ o de un periódico. A veces nos centramos en expresiones o palabras especiales.

Enriqueta Borrell de Rieger
Donnerstag, 24.09.2009, 20.00 - 21.30, jeden 4. Donnerstag im Monat
Ort wird bekanntgegeben
22,00 Euro + 1,00 - 2,00 Euro Kopiergeld, 10 UStd.

Anmeldeschluss 17.09.2009



Ein Teil des Spanischteams:
Anke Dröge, Ingrid Terán-Bergmann, Dr. Stella Nieto-Ernst, Carla Auslitz-Zevallos.

vhs **Gebärdensprache**

2825110

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

Abendkurs für Fortgeschrittene

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Verein „Hilfe für Hörgeschädigte in Niedersachsen e.V.“ statt und wendet sich an alle, die im beruflichen oder privaten Bereich Kontakt mit Hörgeschädigten haben oder aufbauen möchten. Gelehrt wird die Deutsche Gebärdensprache (DGS), zu der auch Körpersprache und Mimik gehören.

Sabina Sanders

Montag, 14.09.2009, 17.00 - 18.30, 10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 225
48,00 Euro + Arbeitsbuch u. Videokassette,
20 UStd.

2825111

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

Abendkurs für Anfänger/innen

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Verein „Hilfe für Hörgeschädigte in Niedersachsen e.V.“ statt und wendet sich an alle, die im beruflichen oder privaten Bereich Kontakt mit Hörgeschädigten haben oder aufbauen möchten. Gelehrt wird die Deutsche Gebärdensprache (DGS), zu der auch Körpersprache und Mimik gehören.

Sabina Sanders

Montag, 14.09.2009, 18.45 - 20.15, 10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 225
48,00 Euro + Arbeitsbuch u. Videokassette,
20 UStd.

Bei Bedarf wird zusätzlich ein Samstagkurs eingerichtet.

2825115

Lesen und Schreiben

In diesem Kurs können Sie das Lesen und Schreiben von Anfang an erlernen oder wieder auffrischen. Die Schwierigkeiten bei allen schriftlichen Angelegenheiten des täglichen Lebens und das ständige Angewiesensein auf Unterstützung können Schritt für Schritt abgebaut werden.

Sabine Steffen

Mittwoch, 26.08.2009, 08.00 - 09.30,
15 Vormittage
Großer Stein 20, Leer
30 UStd.

2825116

Lesen und Schreiben

In diesem Kurs können Sie das Lesen und Schreiben wieder auffrischen.

Sabine Steffen

Mittwoch, 26.08.2009, 09.45 - 11.15,
15 Vormittage
Großer Stein 20, Leer
30 UStd.

2825117

Rechnen macht Spaß

Einkaufen leicht gemacht - Euro, Maße und Gewichte

- Fortsetzungskurs

Ausgehend von Alltagssituationen, die den Umgang mit Geld, Zahlen, Maßen und Gewichten erfordern, werden Kenntnisse der Grundrechenarten wiederholt und vertieft.

Berend Buscher, Haupt- und Förderschullehrer
Donnerstag, 27.08.2009, 08.00 - 09.30,
15 Vormittage
Großer Stein 20, Leer
30 UStd.

3041105

Lesen und Schreiben lernen

Dieser Lehrgang richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die das Lesen und Schreiben weder in der Schule noch später erlernt haben.

An alle, die diese Ankündigung lesen, ergeht folgende Bitte: Sollten Ihnen Personen bekannt sein, die nicht lesen und schreiben können, so weisen Sie sie bitte auf dieses Angebot hin. Ermutigen Sie sie, davon Gebrauch zu machen: Lesen und schreiben kann erfahrungsgemäß in jedem Alter erlernt werden.

Ein Einstieg in diesen laufenden Kurs ist jederzeit möglich!

Der Unterricht findet montags, mittwochs und donnerstags abends statt.

Haneburg Saal III

Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle. Tel. 0491 929920.

vhs **2. Bildungsweg**

Abendhauptschule/ Tageshauptschule

Eine große Zahl von Schulabgänger/innen verlässt die Schule ohne Abschlusszeugnis. Für sie kann sich durch den nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses die berufliche (Aufnahme einer beruflichen Ausbildung, Umschulung) und persönliche Lage entscheidend verbessern.

Zeiten der Abendhauptschule:

Montags, dienstags und donnerstags,
18.30 - 21.45

Zeiten der Tageshauptschule:

Montags bis freitags, 07.50 - 12.50

vhs **Grundbildung**

TREFF vhs PUNKT



2825118

Sag mal, wie spät es ist!

Der Umgang mit der Uhr

Die Uhrzeit selber erkennen und ablesen zu können bedeutet, die Selbständigkeit zu erweitern und hilft bei der Gestaltung der Tagesabläufe.

Berend Buscher, Haupt- und Förderschullehrer
Donnerstag, 27.08.2009, 09.45 - 11.15,
15 Vormittage
Großer Stein 20, Leer
30 UStd.



Drei der elf Prüflinge mit den Dozenten, Hermann Goeman, Berend Buscher, Arnold Janssen und dem Prüfungsvorsitzenden Dr. Helmut Sprang

Abendhauptschule

Die laufende Abendhauptschule hat im März 2009 begonnen. Ein Einstieg ist nur noch in Ausnahmefällen nach Rücksprache möglich.

Berufsbild. Schulen I; Raum W241
Montags, dienstags und donnerstags,
18.30 – 21.45

Eine neue Abendhauptschule beginnt voraussichtlich im September 2009. Nähere Einzelheiten sowie Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle, Haneburgallee 8, 26789 Leer.

3052101

Abendrealschule

Der Lehrgang bereitet in ca. 1 1/2 Jahren auf die Abschlussprüfung vor.

Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle!

Dozententeam

Montag, 07.09.2009, 17.30 - 21.45,
montags bis donnerstags
Berufsbild. Schulen I; Raum W 110

Dauer: ca. 3 Semester

Tagesrealschule

Ein neuer Lehrgang beginnt voraussichtlich im September 2009.

Unterrichtszeiten montags bis freitags,
täglich von 07.50 – 12.50, VHS Blinke 61

3053111

Studium ohne Abitur (Z-Kurs)

Vorbereitungskurs zum Erwerb der fachbezogenen Hochschulzugangsberechtigung

Der etwa einjährige Vorbereitungskurs der VHS bereitet auf den allgemeinen Teil der Prüfung vor:

- a) Einführung in die Technik und Methodik des wissenschaftlichen Arbeitens (schriftlich und mündlich) anhand ausgewählter Themenbereiche
- b) Englisch und Mathematik

Dozententeam

Infoabend: Montag, 11.01.2010, 19.00, in der BBS I, Raum W 227

75,00 Euro pro Monat
(auch während der Ferienzeiten)

Nähere Einzelheiten sind in der VHS-Geschäftsstelle zu erfragen.

Politik – Gesellschaft – Global denken – Lokal handeln



**ARBEITSKREIS
"INTERKULTURELLE
VERSTÄNDIGUNG"**
verstehen - verständlich machen - vermitteln

3117110

Interkultureller Gesprächskreis

Der Gesprächskreis bietet Interessierten Gelegenheit, mit Personen unterschiedlicher nationaler Herkunft in Kontakt zu kommen und andere Kulturen und Sichtweisen kennen zu lernen.

Bei jedem Treffen wird ein vorher vereinbartes Schwerpunktthema behandelt. Die Themen werden von den Gesprächskreisteilnehmer/innen bestimmt.

Dozententeam

Dienstag, 18.08.09, 19.30 in der
VHS Blinke 61;

Weitere Termine nach Vereinbarung.

3117107

Deutsch-polnischer Arbeitskreis

Etliche Schulen aus Leer und Umgebung pflegen einen intensiven Austausch mit Partnerschulen in Polen. Auch andere Einrichtungen und Privatpersonen haben und pflegen Kontakte. Diese weiter zu fördern ist ein Ziel des Arbeitskreises. Informationen über polnische Geschichte, Kultur, Wirtschaft, Politik u. a. m. sollen u. a. dazu dienen, ein besseres Verständnis füreinander zu entwickeln.

Die einzelnen Themen (-bereiche) werden gemeinsam festgelegt. Der Arbeitskreis stellt sich auf dem Fest der Kulturen am 05.09.09 mit einem eigenen Stand vor.

Der Arbeitskreis ist offen für alle Interessierten.

Dr. Hartmut Haas

Die einzelnen Termine werden innerhalb des Arbeitskreises vereinbart und können in der VHS-Geschäftsstelle erfragt werden!
VHS Blinke 61; Raum 1



Ausstellung

"Im Zeichen der Aktualität"

Deutsch-polnische Begegnung der Kunst der Galerie EL im Zollhaus in Leer.

Eine Veranstaltung der Stadt Leer und dem Zollhausverein in Kooperation mit dem deutsch-polnischen Arbeitskreis der VHS Leer

Ausstellende Künstler:

Polnische Künstler der Galeria EL aus Elbing mit ca.40 Exponaten und deutsche Künstler: Wolfgang Eppe, Margit Hillen, Rolf Hillen, Francine Schrikkema, Hielkje van Damme, Manfred Baasner

28.August - 4.Oktober 2009

Eröffnung: Donnerstag, 27.August 19.00

Öffnungszeiten: Mi - So 15.00 - 18.00

3117108

27 plus X-

Grenzenlose Europäische Union?

Vortrag mit Diskussion

Sechs Mitgliedsstaaten in den 50er Jahren, 25 im Jahr 2004 und 27 im Jahr 2007 - weitere Länder wie die Türkei und einzelne Staaten des westlichen Balkan streben die Mitgliedschaft in der Europäischen Union an. Für die Zukunft der Union werden unterschiedlichste Modelle diskutiert: Kerneuropa, Europa der zwei Geschwindigkeiten, privilegierte Partnerschaften, neuerliche Erweiterungen ... Wie wird sich dieses Europa zwischen Vertiefung und Erweiterung entwickeln?

Möglichkeiten und Chancen sowie Grenzen und Risiken werden vom Referenten aufgezeigt und diskutiert.

Manfred F. Cybalski

Donnerstag, 03.09.2009, 19.30 - 21.30

Zollhaus, Leer

3,00 Euro mit Besuch der Ausstellung „Im Zeichen der Aktualität“ ab 18.30 im Zollhaus.



Am Samstag, 5.9., findet in der Leerer Fußgängerzone das 9. Fest der Kulturen statt.

3117109**Deutschland und Polen- und Nachbar Russland?****Vortrag mit Diskussion**

In den vergangenen Jahren übten führende russische Politiker oftmals scharfe Kritik an den USA und der NATO. Während solcherart Kritik in Deutschland zumeist zurückhaltend zur Kenntnis genommen wurde, nahmen z.B. die osteuropäischen EU-Länder die Drohgebärden aus Moskau sehr ernst.

Fest steht, dass Deutschland und Russland auch in Zukunft vor allem wirtschaftlich voneinander abhängig sein werden.

Manfred F. Cybalski
Montag, 14.09.2009, 19.30
Zollhaus, Leer
3,00 Euro mit Besuch der Ausstellung „Im Zeichen der Aktualität“ ab 18.30 im Zollhaus.

3112109**Breslau - Wroclaw****Alte und neue Heimat****Vortrag mit Filmausschnitten**

Nach dem Ende des II. Weltkrieges wurde die deutsche Bevölkerung der alten Stadt an der Oder größtenteils vertrieben, an ihre Stelle kamen Polen, die auch ihre angestammte Heimat im Osten verlassen mussten. Wroclaw ist für diese Menschen zur neuen Heimat geworden und gleichzeitig als Breslau die alte Heimat der ehemaligen Bewohner geblieben.

Die wechselvolle Geschichte der traditionsreichen Stadt, die zum kulturellen Zentrum Schlesiens wurde, und ihre heutige Entwicklung zur modernen europäischen Metropole, stehen im Mittelpunkt des Vortrages. Ergänzend dazu werden Bilder aus der Vergangenheit und Gegenwart gezeigt.

Zbigniew Kullas
Donnerstag, 29.10.2009, 19.00
VHS Blinky 61; Raum 1
6,00 Euro

3112110**Otto von Bismarcks Spuren in Pommern****Vortrag mit Bildern und Filmausschnitten**

Nur wenige wissen heute, dass der „eiserne Kanzler“ Otto von Bismarck in Pommern, einem Gebiet jenseits der Oder aufgewachsen ist. Aus Hinterpommern stammt seine Ehefrau Johanna von Puttkamer, und die Kirche in Alt Kolziglow, in der beide heirateten, liegt heute in Polen und ist eine Touristenattraktion. Nach dem Erwerb des Gutes Varzin im östlichen Teil Pommerns fand er dort eine Stätte der Ruhe und Erholung von der großen Politik. Was faszinierte Otto von Bismarck an dieser abgelegenen Region des Reiches? Folgen wir „Bismarcks Spuren“ und begeben uns auf die Reise in eine vergangene Welt und Zeit.

Zbigniew Kullas
Donnerstag, 10.12.2009, 19.00
VHS Blinky 61; Raum 1
6,00 Euro

3112111**Sonja Ziemann und Marek Hlasko****Eine deutsch-polnische Liebesgeschichte
Vortrag mit Filmausschnitten**

Als sich Sonja Ziemann und Marek Hlasko im Frühjahr 1957 während der Dreharbeiten zu einem deutsch-polnischen Film zum ersten Mal begegneten, war sie der bekannteste deutsche Kinostar und er der populärste polnische Schriftsteller. Aus Freundschaft wurde Liebe und drei Jahre später heirateten beide in London. Im Juni 1969 starb Hlasko 35-jährig in Wiesbaden.

Vor dem Hintergrund der gesellschafts-politischen Entwicklung der 1950er und 1960er Jahre, wird über die für die damalige Zeit ungewöhnliche Liebesbeziehung zwischen zwei prominenten Künstlern aus politisch verfeindeten Lagern berichtet.

Zbigniew Kullas
Donnerstag, 28.01.2010, 19.00 - 21.30
VHS Blinky 61; Raum 1
6,00 Euro

**3117113****Deutsch-englischer Arbeitskreis**

Der Arbeitskreis hat es sich zum Ziel gesetzt, Konzepte zu entwickeln, die die Partnerschaft zwischen Leer und Trowbridge weiter zu vertiefen. Auf beiden Seiten werden Kontakte zu weiteren Partnern geknüpft und gepflegt. Der Arbeitskreis trifft sich monatlich, um in angenehmer Atmosphäre die anstehenden Aufgaben anzugehen.

Jörg Kenter
Die genauen Termine werden über die regionale Presse bekannt gegeben
Jeweils montags ab 18.15 Uhr
Teletta-Groß-Gymnasium, Raum Z15

3313100**Bulgarien und Rumänien nach der Wende****Dia-Vortrag**

Eine virtuelle Studienreise durch Bulgarien und Rumänien mit Siebenbürgen und den Moldau-Klöstern

Bulgarien

- das weltberühmte Rila-Kloster (UNESCO-Weltkulturerbe)
- die Hauptstadt Sofia mit ihren Sehenswürdigkeiten
- das „Tal der Rosen“, der Sipka-Paß, die mittelalterliche Stadt Veliko Tarnovo

Rumänien

- Hauptstadt Bukarest mit ihren historischen Bauten und Monumentalbauten
- das Kloster Horezu, das schönste der Walachei
- Transilvanien mit Siebenbürgen, dem Banat, den Westkarpaten und Hermannstadt
- von Hermannstadt über Schässburg an verschiedenen Wehrkirchen vorbei über Sovata nach Suceava zu dem Klosterarchipel Bukovina
- die fünf berühmtesten Moldauklöster

Rückreise über die Klausenburg, Ungarn und Österreich mit Zwischenstationen in Budapest und Wien.

Norbert Tschentscher
Dienstag, 17.11.2009, 19.30
Haneburg, Saal II
5,00 Euro

3313104**Cornwall - Nacht**

Das Land im Golfstrom: Faszinierende Cornwallnacht mit allen Sinnen in der Haneburg erleben in Kooperation mit dem Nabu-Kreisverband Leer

Cornwall - der südwestlichste Zipfel Großbritanniens ist den meisten Menschen nur aus Verfilmungen und Büchern bekannt. Dass Cornwall jedoch „jenseits der Klischees“ so unendlich viel Interessantes zu bieten hat - von pittoresken Fischerdörfern über jahrtausende alte Hecken, subtropische Gärten und blühende Steilküsten bis hin zu Steinkreisen und einer großen Vielfalt cornischer Volksmärchen, die bis in die keltischen Zeiten zurückreichen, erschließt sich Vielen nicht mehr.

Ebendies ist das Anliegen von Rüdiger Wohlers, Autor u. Vorsitzender des bundesweiten Vereins „Freunde Cornwalls - Kerens a Kernow“ und Begründer der Partnerschaft zwischen dem NABU Niedersachsen und dem Cornwall Wildlife Trust. Der Cornwalkenner, der regelmäßig Reisegruppen durch das Land im Golfstrom führt, wird am Sonnabend, 30.01.2010, in der zum zweiten Mal in Leer stattfindenden „Großen Cornwall-Nacht“ seine Wahlheimat in allen Facetten vorstellen - und auch wertvolle Tipps für Reisen nach Cornwall geben. Dabei wird es bewegt zugehen - Dias, Filme, stimmungsvolle Märchen bei Kerzenschein, sogar gemeinsam gesungene cornische Volkslieder werden ertönen, und es gibt Leckereien, die Cornwall auch kulinarisch näher bringen: Von der Teepause mit Gingerbread und Shortbread über die legendären Gürkensandwiches bis hin zum süffigen Cider. Und alles im historischen Ambiente der Haneburg!

Rüdiger Wohlers/Heike Neunaber
Samstag, 30.01.2010, 18.00 - 23.59
Haneburg, Saal II
25,00 Euro

TREFF  PUNKT

Bildungs-, Gesundheits-, und Aktivreisen 2009

Veranstalter: BGSA Touristik,

Ausarbeitung und Leitung der Reisen: Winfried Hecker,
Gesundheitsberater (VHS) u. BGT-Kursleiter, · Tel. u. Fax: 0491 72765



Reisedienst Jan-Klein · Frau Walter: 04941 956060

Die Fahrten werden mit einem Luxusbus mit Bordservice durchgeführt. Übernachtungen mit Halbpension (Frühstück-Abendessen) erfolgen in ***Hotels und ****Hotels

• Xanten – 2000 Jahre Geschichte und Moderne (APX - Evita)

28.08. – 30.08.2009, 3 Tage

• Internationales Beethovenfest in Bonn

05.09. – 06.09.2009, 2 Tage

• Rhein-Romantik mit MS Serenity****

28.09. – 02.10.2009, 5 Tage Kreuzfahrt

• Flandern – Kunst und Kultur I

03.10. – 09.10.2009, 7 Tage

• Vorweihnachtliches Köln – exklusiv

04.12. – 06.12.2009, 3 Tage

• Silvester in PRAG 30.12.2009 – 02.01.2010, 4 Tage

Die jeweiligen Termine der Informationsabende/-seminare sowie nähere Einzelheiten zu den verschiedenen Reisezielen erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle, Haneburg, Tel. 0491 92992-0

3313125

Die Baltischen Staaten

Estland, Lettland und Litauen
Diavortrag mit Diskussion

Auf unserer virtuellen Reise erreichen wir nach einer sehr schönen Schiffsreise zur Mitsommer-nachtszeit über die Ostsee Helsinki und Peters-burg, den Grenzfluss Narva zwischen Russland und Estland und dann die Hauptstadt Tallin, ehemals Reval. Die Talliner Altstadt hat als alte Hansestadt an der Ostsee ihr mittelalterliches Gesicht bewahrt.

Auf der Weiterfahrt lernen wir den bekanntesten Badeort von Estland, Pärnu, sowie Lettland und seine Hauptstadt Riga mit den noch stark durch die Bauten aus der Hansezeit geprägten Altstadt kennen. In den ehemaligen Zeppelinhallen ist heute der größte Markt Europas.

Von Riga ist es nicht weit bis zur Grenze des dritten baltischen Staates Litauen. Die Reise führt durch eine schöne Landschaft, bevor wir in der Hauptstadt Vilnius ankommen.

Von Vilnius über Kaunas erreichen wir Klaipeda, das ehemalige Memel, und setzen mit der Fähre auf die Kurische Nehrung über.

Über diese traumhafte Halbinsel gelangen wir, die Litauisch-Russische Grenze passierend, nach Königsberg.

Über Elbing, Danzig mit Zoppot und Gdingen, durch die schöne Landschaft des Kassubischen Küstenlandes geht es über Stolp nach Köslin und weiter durch Pommern, wo wir südlich von Stettin die Oder überqueren und Deutschland wieder erreichen.

Norbert Tschentscher
Sonntag, 01.11.2009, 16.00
Haneburg, Saal II
5,00 Euro

Sonntagnachmittag in der Haneburg

auf Reisen durch ferne Länder

heißt es auch in diesem Halbjahr. Nach dem Sonntagstee oder -kaffee können sich alle, die gerne reisen oder die sich an eigene Reisen gerne erinnern, in angenehmer Atmosphäre in der Haneburg in die weite Welt entführen lassen.

3313130

Peru - Im Reich der Inka

Diavortrag mit Diskussion

Dieser faszinierende Andenstaat war einst das Zentrum des Inkareichs, des größten Indianer-Reichs auf dem amerikanischen Kontinent. Es zerbrach endgültig mit der Hinrichtung des letzten Inka-Herrschers durch den spanischen Eroberer Francisco Pizarro im Jahre 1533.

Höhepunkt der „Reise“ ist der Besuch von Machu Picchu, der geheimnisvollen und mystischen Ruinenstadt, einer der großartigsten Ruinenstädte der Welt. Sie wurde 1450 erbaut, von den Spaniern niemals gefunden und somit auch nicht zerstört, und erst 1911 durch einen amerikanischen Archäologen wieder entdeckt. Gottfried Schmidt hat diese weltberühmte Ruinenstadt nicht mit Bahn und Bus erreicht, sondern ist dem historischen Inka-Trail gefolgt und hat die faszinierende Stadt so nach einer Wanderung von 4 Tagen erreicht.

Gottfried Schmidt wird herrliche Dias dieses faszinierenden Landes zeigen und ausführlich von seinen zahlreichen Erlebnissen berichten.

Gottfried Schmidt
Sonntag, 17.01.2010, 16.00
Haneburg, Saal II
5,00 Euro

3113128

Südafrika: Die Welt in einem Land

Von Johannesburg nach Kapstadt. Die Namen der Orte wecken Fantasien: Krüger Nationalpark, Gardenroute, Kap der Guten Hoffnung. Eine beeindruckende Natur und eine überwältigende Tierwelt samt den „Big 5“ gilt es zu entdecken.

Dieser Dia- und Informationsvortrag kann auch zur Einstimmung auf eine Studienreise im April 2010 dienen.

André Pflanz
Dienstag, 27.10.2009, 19.00
VHS Blinke 61; Raum 1
5,00 Euro

Voranmeldung erforderlich



3113100

Archäologisches entlang der Ems zwischen Emden und Papenburg

Vortrag

Ein Überblick über die Siedlungsgeschichte mit alten und neuen Erkenntnissen und Ergebnissen der Archäologie inkl. der aktuellen Ergebnisse bei Jemgumkloster. Für das Mittelalter soll auch die Geschichte der Stadt Emden einbezogen werden. Die Verlagerungen des Flusses hatten stets großen Einfluss auf die menschlichen Ansiedlungen.

Dr. Rolf Bärenfänger, Archäologe/Direktor der Ostfriesischen Landschaft

Donnerstag, 19.11.2009, 19.30

VHS Blinke 61; Raum 1

6,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

3114109

Wandern auf dem Ostfriesland-Wanderweg:

Wandern - und dabei die Landschaft entdecken mit Fauna und Flora, der Geschichte auf der Spur sein und dabei Geschichten hören und erzählen, darum geht es in diesem Wander-Kurs.

Wandern ist eine Sportart, bei der nicht das Ziel und die Zeit wichtig sind: Der Weg ist das Ziel.

In diesem Semester geht die Wanderung von Bengersiel nach Leer. Die erste Teilstrecke führt von Bengersiel nach Ogenbargen.

Die Wanderstrecken betragen jeweils etwa 15 km in gemütlichem Tempo (ca. 4 km pro Stunde, Pausen eingerechnet). Unterwegs gibt es Erklärungen zur Natur und Kultur, sehenswerte Gebäude werden besucht und erklärt.

Ein Merkblatt liegt bei der VHS bereit. Die Wanderungen finden jeweils am 2. Samstag im Monat (Ausnahme im April) statt. Es kann auch nur an einzelnen Wanderungen teilgenommen werden.

Dr. Hartmut Haas

Beginn: Samstag, 15.08.2009

Treffpunkt: 11.30 Abfahrt mit dem Bus vom ZOB Leer, zu den folgenden Terminen jeweils um 09.30.

Die weiteren Termine sowie Infos über die Treffpunkte entnehmen Sie bitte dem Merkblatt oder rufen Sie den Kursleiter an (04955 4673)

5,00 Euro pro Wanderung plus Fahrtkosten

Bitte mitnehmen: Bekleidung auch für den Fall, dass es regnet. Festes Schuhwerk, Halbschuhe genügen - bitte keine Sandalen! Verpflegung für unterwegs.

3113101

Die Landschaft um Leer herum im Wandel

Von der Entstehung der Landschaftsformen Geest - Marsch - Moor über die Entwicklung einzelner Orte in diesen Landschaften wird die Geschichte des Moormerlandes, des Rheiderlandes, des Lenger Landes und des Overledinger Landes als Teile der alten Ämter Leerort/Leer und Stickhausen sowie die Gründung des Kreises Leer behandelt.

Herbert Oppermann

Mittwoch, 21.10.2009, 19.30 - 21.00, 8 Abende

VHS Blinke 61; Raum 3

36,00 Euro, 16 UStd.



3113110

Das Rheiderland

Eine vielfältige Kultur- und Naturlandschaft Aktualisierter Dia-Vortrag

Vortrag

Alle Landschaftstypen Ostfrieslands findet man im Rheiderland. Entlang der Ems erstreckt sich ein breiter Grünlandgürtel, „Hammrich“ genannt. Teilweise fällt das Gelände bis 2,50 m unter NN. Der Hammrich ist Lebensraum für bedrohte Wiesenvögel, Insekten und seltene Pflanzen. Im Westen des Rheiderlandes liegen die dem Meer abgerungenen Seemarschen, die Polder. Inmitten dieser intensiv genutzten Ackerflächen haben Landwirte nach einem ausgeklügelten System Schutzstreifen angelegt. Diese dienen der Tierwelt, speziell den Ackervögeln, als Lebensraum. Im Süden ist noch ein „Reststückchen“ des ehemals riesigen Hochmoores erhalten geblieben. Es dient bedrohten Pflanzen und Tieren als Rückzugsgebiet. Mit dem Holthuser Gehölz hat das Rheiderland sogar Wald. Am bekanntesten ist der Dollart. Er ist Rastplatz für viele verschiedene Zugvögel. Besonders beeindruckend sind im Winter die Gänseschwärme, die morgens zum Hammrich fliegen, um zu äsen, und in der Dämmerung zurück zum Dollart ziehen, um dort zu schlafen.

Der Referent wird uns wieder einmal mit faszinierenden Aufnahmen zum Staunen bringen.

Klaas H. Diddens

Mittwoch, 06.01.2010, 19.30

VHS Blinke 61; Raum 1

5,00 Euro

3113114

Moore und Torfabbau in unserer Region

Die Region/Landschaft im Wandel -ökonomische und ökologische Aspekte- Vortrag mit Bildern und Diskussion

Der Referent thematisiert die Entstehung der Moore, den Torfabbau in früherer Zeit sowie die gegenwärtige Torfgewinnung und die Verwen-

dungsmöglichkeiten des Rohstoffs. Insbesondere geht er auf die Zukunftsperspektive der Moore ein und diskutiert die Möglichkeiten und Grenzen unter verschiedenen Gesichtspunkten.

André Sanders, Geograph

Freitag, 28.08.2009, 19.30

VHS Blinke 61; Raum 1

6,00 Euro

3113115

Exkursion ins Moor

- in die Esterweyer Dose und zu weiteren Standorten.

André Sanders, Geograph

Samstag, 05.09.2009, 09.30 - 13.00

6,00 Euro + eventuelle Fahrtkosten, es werden Fahrgemeinschaften gebildet!

Treffpunkt: bft- Tankstelle Sedelsberg, Roberst-Bosch-Str./Bundesstr. 401

Heisfelde - im Wandel

Vortragsreihe mit Dias des Heimatforschers Berend Schröder

Heisfelde und Bollinghausen - von der Vorgeschichte bis zur Gegenwart

3113103

Vortrag I

Heisfelde und Bollinghausen

Geschichtliches aus der grauen Vorzeit über das Mittelalter bis hin zur Gegenwart. Über Häuptlinge, Burgen, die Adelsfamilien Manssen, von Rehden, von Suckow, von der Appelle und von Diepholt, über Hexenverbrennung, Kriege, Pest und Sturmfluten. Vom Wandel des Bauerndorfes bis hin zum heutigen Wohnvorort von Leer.

Berend Schröder

Mittwoch, 23.09.2009, 19.30 - 21.45

Haneburg Saal II

6,00 Euro

3113105

Vortrag II Visueller Fotospaziergang durch Heisfelde

Anhand von Dias „wandern“ wir durch den Ort und gehen auf die neuere Geschichte ein, soweit erforscht, die Heisfelder Gasthöfe Sauthoff und Martini (heute Barkei), die Schulen, die Kirchen, das Storchennest, Söbenbargen, das Ehrenmal, die Kolonialwarenläden, Bäckereien und Schlachtergeschäfte, die Kohlenhandlungen, die Schmieden usw.

Berend Schröder
Mittwoch, 30.09.2009, 19.30 - 21.45
Haneburg Saal II
6,00 Euro

3113106

Von Geruch...zu Gerüchten - eine Halbinsel tritt aus ihrem Schatten

Vortragsreihe

Die Nesse und ihre wechselvolle Geschichte und der Versuch eine „Widerspenstige“ zur „Schönen“ zu machen.

Referententeam: Susanne Abou-Kassem,
Gabriele Ketels und Dr. Birgitt Knust
Mittwoch, 20.01.2010, 19.30
Haneburg Saal II
6,00 Euro

3113107

Die Nesse im Wandel- Der Wandel der Nesse

Teil II

Wenn Salz sich durch die Haut frisst... Frauen L(leben) in der Heringsfischerei

...über Frauen, die wochenlang auf ihre Liebsten warteten, und solchen, denen sich bei der harten Arbeit in der Heringsfischerei das Salz in die Haut fraß.

Referententeam: Susanne Abou-Kassem, Gabriele Ketels und Dr. Birgitt Knust
Mittwoch, 03.02.2010, 19.30
Ort wird noch bekanntgegeben
6,00 Euro

3113112

Auf den Spuren der Geschichte: Bedeutende Grabsteine in Leer

Die Spurensuche beginnt auf dem reformierten Friedhof an der Krypta. Hier sind einige alte Grabsteine aus der im Jahre 1787 abgebrochenen Kirche zu sehen. Die Steine und ihre Symbolik werden erklärt. Bei der Lutherkirche finden sich der Grabstein des Grafen Ulrich aus dem Jahre 1531 und weitere Grabsteine aus dem 19. Jahrhundert. Letzte Etappe ist der jüdische Friedhof an der Groninger Straße.

Dr. Hartmut Haas
Sonntag, 20.09.2009, 15.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz vor den Berufsbildenden Schulen I
4,00 Euro

3113118

Leven an Eems un Dullert - Leben an der Ems und am Dollart

Historischer Vortrag mit
anschließender Lesung

Vom Leben der Bewohner/innen an der Emsmündung - ehrgüstern, güstern un vandaag - vorgestern, gestern und heute - berichtet der heimatverbundene Autor des Buches mit dem gleichnamigen Titel.

Wie konnten die Menschen das unter dem Meeresspiegel liegende Land bewohnbar machen?

Fragen nach der historischen Wahrheit, z. B. der großen Cosmas- und Damianflut am 25. September 1509 und dem Untergang der „goldenen“ Stadt Torum wird ebenso nachgegangen wie den Gegenwarts- und Zukunftsfragen an der Ems und an der Emsmündung.

Die wechselvolle Geschichte der an der Mündung liegenden oder untergegangenen Dörfer und Städte in den benachbarten Nordniederlanden und Ostfriesland wird vom Autor eindrucksvoll beschrieben.

Erich Bolinius
Montag, 19.10.2009, 19.00
Haneburg Saal II
3,00 Euro

3142103

De Eemse bilangs

Tüsken güstern un vandaag

Diavortrag

Heimatvereinsvorsitzender Albert Wehner, u.a. bekannt durch seine exzellenten Heimatfotografien, beleuchtet die einmaligen Schönheiten und Besonderheiten unserer näheren Umgebung.

Albert Wehner
Donnerstag, 05.11.2009, 19.30
Haneburg, Saal II
3,00 Euro

3113119

Von der Kiellegung zum Stapellauf

Vortrag mit Bildern und Diskussion

Bootsbau in Holz, Schifffahrt auf Fluss, Küste und auf See, Ausbildung und Leben für die Seefahrt – diese Bausteine stehen im Mittelpunkt eines Abends über den traditionellen Bootsbau und die Seefahrt in der Region.

Jürgen Friedrich
Mittwoch, 13.01.2010, 19.30
VHS Blinke 61; Raum 1
3,00 Euro

Weitere Veranstaltungen zum Themenbereich

„Die Region im Wandel der Zeit“

waren zum Zeitpunkt der Drucklegung noch in Planung.

Erkundigen Sie sich bitte in der
VHS-Geschäftsstelle!
Tel.: 0491 9299228

3113120

Ein langes Leben - eine spannende Geschichte

Teil III

Johannes Diekhoff trägt aus seinem literarischen Lebens-, Liebes- und Leidensbuch vor.

„Nu will ik woll besünners wat weten laten over de lesde Tied in de Krieg in de Normandie 1944 vöör 65 Jahr: de Gefangenskupp in England, Amerika un Frankriek, mien Entlaten in de Freeheid to en neei Leven un mien Reaktion up all dat, wat achter mi liggen dee. Mien Beleven an dat Gymnasium in Leer hett mi ok darto brocht, en IGS (Allmitnannerschool) in Auerk to grünnen un bit vandaag mittobeleven. De Diskussion um en anner Schoolförm hett ok wat mit „Region im Wandel“ to doon.“

Johannes Diekhoff
Samstag, 26.09.2009, 15.00
Haneburg, Saal II
3,00 Euro



Johannes Diekhoff

3113122

Einführung in die (ostfriesische) Genealogie

Familienforschung in Theorie und Praxis -

Der Kurs richtet sich an alle, die sich mit der Geschichte der eigenen Vorfahren intensiver beschäftigen möchten. Von der Schriftenkunde und Namenskunde bis hin zu einem Überblick über die für die Familienforschung wichtigen Forschungsmöglichkeiten in Ostfriesland sollen alle Themen für die Familienforschung behandelt werden. Bestandteil des Kurses ist eine Exkursion zur Fachstelle für Familienforschung der Upstalsboomgesellschaft nach Aurich.

Klaas-Dieter Voß
Montag, 07.09.2009, 19.30 - 21.45, 5 Abende
VHS Blinke 61; Raum 4
20,00 Euro, 15 UStd.

Groningen - zu Fuß entdecken

mit Stadtführung (Dauer 1,5 bis 2 Std.)

Wir entdecken verborgene Kulturschätze, Gärten und Hoffjes, zu denen wir alleine keinen Zutritt bekommen.

Treffpunkt: 09.10 Bahnhof Leer am Fahrkartenautomaten - Abfahrt 09.23 - Ankunft in Groningen: 10.34

Beginn der Stadtführung in der Bahnhofshalle: 10.45

Rückkehr per Bahn ab Bahnhof

Groningen: 17.20 - Ankunft Leer: 18.29

Bahnhof Leer,

8,00 Euro, Kinder 4,00 Euro für die Führung (ohne Fahrtkosten u. Piratenbankett)

ggf. + Fahrtkosten Bahn (ca. 16,00 Euro)

Geben Sie bei der Anmeldung bitte an, ob Sie selber fahren oder in der Gruppe mit der Bahn; wir besorgen eine Gruppenfahrkarte.

Anmeldung bitte bis 8 Tage vor Beginn wegen der Gruppenfahrkarte.

3114113

Groningen - zu Fuß entdecken

Freitag, 02.10.2009

3114114

Groningen - zu Fuß entdecken

Samstag, 05.09.2009

3114115

Groningen - zu Fuß entdecken

Samstag, 12.09.2009

3114117

Schiffahrt und Hanze in Groningen zu Fuß entdecken

Stadtführung und Besuch im Schiffahrtsmuseum

Eine 2-stündige Wanderung entlang der Kanäle, Lagerhäuser, Häuser der reichen Händler und Kaufleute, alter Werftplätze, Häfen, Besichtigung eines Höfchens für Schifferswitwen und anderer bemerkenswerter Plätze. Nach dem Mittagessen besuchen wir das Schiffahrtsmuseum. Stadtführung und Museumsbesuch unter fachlicher Führung.

Saskia Reimann

Samstag, 10.10.2009

Treffpunkt: 09.10 Bahnhof Leer am Fahrkartenautomaten - Abfahrt 09.23 - Ankunft in Groningen: 10.34

Beginn der Stadtführung in der Bahnhofshalle: 10.45

Rückkehr per Bahn ab Bahnhof Groningen: optional 17.20 - Ankunft Leer: 18.29 12,00 Euro

8,00 Euro Kinder für die Führung (ohne Fahrtkosten)

ggf. + Fahrtkosten Bahn (ca. 16,00 Euro)

Geben Sie bei der Anmeldung bitte an, ob Sie selber fahren oder in der Gruppe mit der Bahn; wir besorgen eine Gruppenfahrkarte.

Anmeldung bitte bis 8 Tage vor Beginn wegen Gruppenfahrkarte.

3114118

Das Groningerland

Eintägige Studienfahrt durch das Groningerland

Die Fahrt führt in und durch die Teilregion Westervolde der Provinz Groningen, die bis zum Ende des 16. Jahrhunderts eine selbständige Herrlichkeit des Heiligen Römischen Reiches war.

Jan A.M. Helmers

Samstag, 03.10.2009, 08.30 - 18.00

ab Parkplatz der BBS I

32,00 Euro

Bitte Verpflegung für unterwegs mitbringen. Nähere Einzelheiten im Internet oder in der VHS-Geschäftsstelle!

3315104

Das Projekt Stadtökologischer LEER-Pfad

Stadtökologie zum Staunen - Begreifen - Nachahmen



Das Projekt wird fortgeführt. Gemäß dem Motto „Staunen - Begreifen - Nachahmen“ möchte der Stadtökologische Leer-Pfad dazu beitragen, unsere (Um-)Welt in vielen kleinen Schritten zu verändern, Leer zu einer ökologischen Stadt der Zukunft zu entwickeln und damit gleichzeitig noch lebens- und lebenswerter werden zu lassen.

Wir werden beim ersten Treffen im neuen Semester Bilanz ziehen und gemeinsam die Aktivitäten des Semesters planen. Das Projekt ist offen für alle Interessierten. Neue Teilnehmer/innen werden mit einer Begleitung und Befahrung in die Arbeitsweise des Bürgerprojekts eingeführt. Die einzelnen Termine werden gemeinsam festgelegt.

Wer sich näher über einzelne Themen informieren oder an der Entwicklung weiterer Stationen mitwirken möchte, ist herzlich eingeladen zu den speziellen Führungen und zum Projektplenum bzw. zu den einzelnen Arbeitsgruppen.

Interessierte können sich vorweg auch an die VHS-Geschäftsstelle (Tel. 0491 92992 28, Herr Ahlers) oder an das Umweltamt der Stadt Leer (Tel. 9782 251, Herr Cuno) wenden, oder sich über die Internet-Adresse des Arbeitskreises Stadtmarketing (www.stadtmarketing-leer.de) oder der Stadt Leer (www.leer.de) über das Projekt und Projekttermine informieren.

Dozententeam

Dienstag, 11.08.2009, 19.30

VHS Blinke 61; Raum 1

Weitere Termine nach Absprache

Die VHS plant in Zusammenarbeit mit der Stadt Leer und anderen Einrichtungen, Gruppen-Seminare, Informationsveranstaltungen und Zukunftswerkstätten zu Themen der umweltfreundlichen und nachhaltigen Stadtentwicklung, wie z. B. Barfußpfad, Natur-Spielraum und Fahrradstationen.

Hier sind Ihre Ideen gefragt. Machen Sie mit!

Näheres erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle, Tel. 0491 9299228.



3315112

Leer - die fahrradfreundliche Stadt

Arbeitskreis und Workshop zur nachhaltigen Entwicklung des Radverkehrs in Leer, in Zusammenarbeit mit der Stadt Leer, dem Arbeitskreis Stadtmarketing Leer, dem ADFC u. a.

Diese Veranstaltung knüpft an die Workshops der vergangenen Jahre an. Das Image als „fahrradfreundliche Stadt“ soll genutzt und weiterentwickelt werden.

Interessierte, die bislang noch nicht teilgenommen haben, sind herzlich willkommen.

Nähere Einzelheiten können Sie in der VHS-Geschäftsstelle erfragen (Tel. 9299228). Interessierte können sich voranmelden. Sie erhalten dann rechtzeitig eine Einladung.

3313102

Ökumene vor Ort

- in Zusammenarbeit mit der ACK Leer -



Seit dem 2. Weltkrieg ist eine kontinuierliche Ökumenische Arbeit, insbesondere vor Ort, entwickelt worden. Diese soll aus heutiger Sicht betrachtet werden. Darüber hinaus wird gefragt, wie diese Arbeit zukünftig, z.B. durch den Ökumenischen LEER-Pfad erweitert und vertieft werden kann.

Winfried Hecker

Mittwoch, 30.09.2009, 19.00

VHS Blinke 61; Raum A

Weitere Termine nach Vereinbarung

3315111

Das Zisterzienserkloster Ihlow und der Heilpflanzengarten der Mönche

Vortrag

Was wissen wir heute über das ehemalige, für Ostfriesland sehr bedeutende Zisterzienserkloster in Ihlow? - Welche Heilpflanzen wurden damals dort angebaut? - Begegnen uns diese Pflanzen heute noch in der „freien Natur“? - Können diese Heilpflanzen uns heutzutage noch in der Erhaltung unserer Gesundheit oder in deren Wiederherstellung unterstützen?

Diese Fragen werden in dem Vortrag beantwortet, wobei den Heilpflanzen besondere Beachtung geschenkt wird. - Falls Interesse besteht, den archaischen Park Ihlow mitsamt seinem hochinteressanten Heilkräutergarten auch persönlich kennen zu lernen, besteht die Möglichkeit, an diesem Abend einen Termin zu beraten.

Harm-Jürgen Koch, Facharzt f. Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur

Mittwoch, 02.09.2009, 19.00

VHS Blinke 61; Raum 1

6,00 Euro

3315115 Heilpflanzenwanderung im Heseler Wald

Auf den Spuren der Mönche rund um das
Klostergelände

Diese Wanderung zur Erkundung von Heilpflanzen führt über das ehemalige Klostergelände des Klosters Barthe, einem „Supergebiet“ für Heilpflanzen.

Sie können u. a. seltene Heilpflanzen kennen lernen, die dort vermutlich früher durch Mönche hingekommen sind.

Karl-Heinz Peper, Heilpraktiker
Sonntag, 13.09.2009, 16.00 - 18.15
Hesel, Silbersee im Heseler Wald
6,00 Euro

3315116 So wird mein Garten schöner

In diesem Seminar erhalten Sie von einem Garten- und Landschaftsarchitekten grundlegende Tipps und Anregungen zur individuellen Gartenplanung und -gestaltung. Dabei spielen einerseits Pflanzen eine wichtige Rolle: Sie erfahren, wie Formen und Farben miteinander korrespondieren. Andererseits wird aber auch auf Ihre konkreten Fragen zur Gestaltung mit Bodenbelägen, Gartentechnik, Pflanzenkultivierung und Pflege eingegangen und es werden exemplarische Vorschläge erarbeitet. Dazu können Sie Pläne, Fotos aber auch einfache Handskizzen Ihres Gartens mitbringen, die als Planungsgrundlage dienen.

Marcus Hopmann, Dipl. Ing.
Samstag, 24.10.2009, 10.00 - 16.30
VHS Blinke 61; Raum A
24,00 Euro, + 2,00 Euro für Kopien, zu zahlen beim Dozenten, 8 UStd.



3315117 So wird mein Garten noch schöner

Aufbauseminar

In diesem Aufbau-Seminar erhalten Sie weitergehende Tipps und Anregungen zur individuellen Gartenplanung und -gestaltung. Auf Ihre konkreten Fragen wird eingegangen und es werden exemplarische Vorschläge erarbeitet. Dazu können Sie Pläne, Fotos aber auch einfache Handskizzen Ihres Gartens mitbringen, die als Planungsgrundlage dienen.

Marcus Hopmann, Dipl. Ing.
Sonntag, 25.10.2009, 10.00 - 13.00
VHS Blinke 61; Raum B
12,00 Euro (+ 2,00 Euro für Kopien, zu zahlen beim Dozenten)

3315114 Das Beschneiden von Obstbäumen - theoretisch und praktisch durchgeführt

Inhalte:

- Beschneiden und Veredeln von Obstbäumen
- Biologische Anwendungen des Pflanzenschutzes und der Düngung
- Themen nach Absprache mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Hilko Maecker, Gärtnermeister
Dienstag, 04.11.2009, 19.30,
Teil I: dienstags, 19.30 - 21.00
Teil II: nach Vereinbarung
Berufsbild. Schulen I; Raum W 225
36,00 Euro + Materialkosten, 12 UStd.

vhs Mühlen & Müller



3315130 Ausbildung zur freiwilligen Müllerin/zum freiwilligen Müller

Die VHS Leer führt Ausbildungslehrgänge zur freiwilligen Müllerin/zum freiwilligen Müller mit theoretischer und praktischer Unterweisung durch.

Lehrgangsinhalte:

- Physikalische und technische Grundlagen des Systems Windmühle
- Unfallverhütung und Arbeitsschutz in und an der Mühle
- Behandlung und Verarbeitung der Rohstoffe/Getreidekunde
- Mühlen und Müller in Gesellschaft und Geschichte
- Arbeiten in der stehenden und laufenden Mühle
- Pflege und Wartung/Reparaturen

Der Lehrgang endet mit einer Abschlussprüfung vor dem Prüfungsausschuss der niedersächsischen Mühlenvereinigung. Freiwillige Müller/innen können eine Mühle fach- und sachgerecht betreuen und betreiben.

Jan G. Eiklenborg und Referententeam
Der Lehrgang beginnt am 25.10.2009, 16:00 in der Mühle Logabirum.

Pro Monat ein Wochenende jeweils freitags von 16.00/17.00 - 20.00 und samstags von 09.00 - 16.00.

Mühle Logabirum und VHS Leer
350,00 Euro + Prüfungsgebühren

vhs Bauen + Wohnen

3671100 Restaurieren von Fenstern, Türen und Möbeln

Sie haben ein altes Haus geerbt oder gekauft, es mit viel Zeit und Geld saniert, natürlich auch neue Fenster eingebaut, weil die alten unansehnlich waren und es zog? Und plötzlich entdecken Sie Schimmel in den Ecken? Das alte Möbelstück, das Sie besitzen, soll von der hässlichen Farbe befreit werden und Sie beizen es ab?

„Kardinalfehler“ sagt Horst Sprung! Er, der gelernte Tischlermeister und einer der wenigen staatlich anerkannten Restauratoren in der Region, wird Ihnen an diesen zwei Abenden anschaulich vermitteln, welche Fehler Sie nicht machen sollen und warum es sinnvoll ist, alte Fenster, Türen und Möbel zu erhalten, sachgemäß zu restaurieren und vor allem auch auf regionale Besonderheit zu achten.

Anhand von Dias werden Sie über die richtige Restauration und Pflege informiert.

Horst Sprung, Restaurator
Montag, 23.11.2009, 20.00 - 22.00, 2 Abende
VHS Blinke 61; Raum A
18,00 Euro



3671103 Wege aus der privaten Energiekrise - Ein Überblick

Eine Informationsveranstaltung für Hausbesitzer und Mieter, die ihren Energieverbrauch senken und etwas zum Klimaschutz beitragen möchten.

Schwerpunkte:

- Energie - Woher kommt sie überhaupt?
- Gebäudesanierung - Was muss man investieren?
- Kosten - Welche Investitionen lohnen sich?
- Nutzerverhalten - Wie kann man Einsparungen ohne teure Maßnahmen erreichen?
- Alternative Energien - Welche Arten sind wann sinnvoll?
- Pflichten und Rechte - Was bringen uns (neue) Gesetze?
- Hilfen - Wo kann man Fördermittel bekommen?

Jens Lüning, Dipl.-Ing. (TU), Energiebeauftragter der Stadt Leer

Dienstag, 15.09.2009, 19.30 - 22.00
VHS Blinke 61; Raum 1
7,00 Euro

3671104

Heizen mit der Wärmepumpe

Vortrag mit Diskussion

Der Vortrag bietet einen Überblick über

1. Die Funktionsweise der Wärmepumpe
2. Das Heizen und Kühlen mit der Wärmepumpe
3. Die Luft-/Wasser- oder Sole-/Wasserwärmepumpe
4. Förderprogramme.

Für Haus - und Wohnungseigentümer stellt sich beim Neubau und der Gebäudesanierungen oder einem Heizkesseltausch die Frage, ob sich der Umstieg auf die erprobte Technik der erneuerbaren Energien „Wärmepumpe“ lohnt und ob die Entscheidung weg von Öl und Gas auch zukunftsicher ist. Der Vortrag informiert, unter welchen Rahmenbedingungen der Einsatz der jeweiligen Heiztechnik sinnvoll ist, was unbedingt bedacht werden sollte. Zu jeder Technik wird die Verbindung von Heizung und Brauchwassererwärmung angesprochen und es werden Möglichkeiten der Kombination mit Solarenergie aufgezeigt.

Für alle, die Erdwärme nutzen und dadurch Heizkosten sparen möchten.

Günter Stader, Dipl.-Ing. (FH)/Energieberater
Dienstag, 20.10.2009, 19.30
VHS Blinky 61; Raum 1
7,00 Euro

Jede/r Teilnehmer/in erhält Informationsmaterial.



Der sichere Umgang mit dem Feuerlöscher

Wer wollte nicht schon immer mal einen Feuerlöscher ausprobieren?

Was ist im Feuerlöscher drin? Ist es giftig? Welchen Feuerlöscher für welches Feuer? Explodieren Feuerlöscher vielleicht? Muss der Feuerlöscher gewartet werden?

Diese und viele andere Fragen werden beantwortet. Auch findet eine praktische Löschübung mit einem TÜV-geprüften und umweltfreundlichen Gasbrandsimulator statt. Jede/r Teilnehmer/in übt mit einem Feuerlöscher, das Feuer zu löschen. Verschiedene Löschmittel wie Pulver, CO₂ und Schaum werden erläutert.

Die Seminare richten sich gleichermaßen an Privatpersonen, Betriebsangehörige, Unternehmer/innen, Sicherheitsbeauftragte.

Die Teilnehmer/innen erhalten eine Teilnahmebescheinigung, Angehörige eines Betriebes zusätzlich eine Ernennungsurkunde.

Theodor Koch
VHS Blinky 61; Raum 3
10,00 Euro

3671110

Kurs I

Samstag, 12.09.2009, 15.00 - 17.15

3671111

Kurs II

Samstag, 10.10.2009, 15.00 - 17.15



Hinweis:

Die Modellbaukurse und Fahrradreparaturkurse finden Sie unter der Rubrik Hobby!

vhs Recht & Soziales

3712120

Altersarmut vorbeugen - zur Nutzung staatlicher Förderungsmöglichkeiten

So manche Bedürftige und Familien mit Kindern nutzen aus Unkenntnis oftmals nicht, was ihnen zu steht. Die Veranstaltung möchte darüber informieren.

Inhalte:

- Warum stellt der Staat Förderungsmöglichkeiten zur Verfügung?
- Voraussetzungen und Grenzen staatlicher Förderung
- Generationenvertrag – Umlageverfahren – demografischer Wandel
- Wesentliche Förderungsprogramme wie Riester – Rürup – betriebliche Altersvorsorge
- Wer bekommt wann was?
- Konkrete Rechenbeispiele
- Worauf im Umgang mit Versicherungen und Banken zu achten ist

Berthold Hanneken
Dienstag, 20.10.2009, 18.30 - 21.45
Haneburg Saal III

Zum Gedenken an den Internationalen Tag für die Beseitigung der Armut (17. Oktober):
„Wo immer Menschen dazu verurteilt sind, im Elend zu leben, werden die Menschenrechte verletzt. Sich mit vereinten Kräften für ihre Achtung einzusetzen, ist heilige Pflicht.“
(Inschrift einer Gedenktafel für alle Opfer von Hunger, Unwissenheit und Gewalt)

3712102

Selbstständigkeit bewahren durch Vorsorgevollmacht

Vortrag

mit Informationen über die Patientenverfügung

Wofür Vorsorge treffen? Was kann schon passieren?

Jede/r von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, um wichtige Angelegenheiten des eigenen Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln zu können. Wer hilft und entscheidet? Es geht hier um entscheidende Fragen, wie Vermögensverwaltung, Bankgeschäfte, Platz in einem Senioren- oder Pflegeheim, nötige Operationen und medizinische Maßnahmen. Bei rechtsverbindlichen Erklärungen oder Entscheidungen sind weder Ehepartner noch Kinder automatisch gesetzliche Vertreter. Es bedarf hier zur Vorsorge einer rechtskräftigen Vollmacht.

Olav Fricke, Rechtsanwalt
Donnerstag, 03.09.2009, 20.00
VHS Blinky 61; Raum 3
6,00 Euro

3712105

Altersvorsorge - wie sie funktioniert!

Vortrag mit Diskussion

- in Kooperation mit der Auskunfts- und Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung -

Die zunehmende Bedeutung einer möglichst frühzeitig beginnenden Altersvorsorge ist Thema dieses Vortrages. Warum Altersvorsorge wichtig ist! Welche Möglichkeiten habe ich und wie werden sie staatlich gefördert? Hier sollen die privaten und betrieblichen Durchführungswege vorgestellt werden.

Stefan Kittel, Rentenberater
Montag, 21.09.2009, 19.30
Hafenstr. 6 c
Entgeltfrei



Altersvorsorge macht Schule.

3712107

Altersvorsorge macht Schule

F & B

- in Kooperation mit der Auskunfts- und Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung - Tagesseminar

Dieses Seminar macht Sie zum Experten/zur Expertin in Sachen Altersvorsorge. Lernen Sie, Ihre finanzielle Situation im Alter richtig einzuschätzen. Informieren Sie sich umfassend über zusätzliche Vorsorgemöglichkeiten wie die Riester-Rente. Lassen Sie sich aufzeigen, wie Sie dank staatlicher Förderung bereits mit kleineren Beträgen sinnvoll vorsorgen können. Durch die Kurse führen Beraterinnen und Berater der Deutschen Rentenversicherung - kompetent, verständlich und unabhängig.

In der Kursgebühr von 20,00 Euro sind ausführliche Informationsmaterialien enthalten.

„Altersvorsorge macht Schule“ ist eine Initiative der Bundesregierung der Deutschen Rentenversicherung, des Deutschen Volkshochschul-Verbandes, des Verbraucherzentrale Bundesverbandes und der Sozialpartner. Mehr Informationen unter www.altersvorsorge-macht-schule.de.

Stefan Kittel, Rentenberater
Montag, 19.10.2009, 19.30 - 21.45, 4 Abende
Hafenstr. 6 c
20,00 Euro, 12 UStd.

„Fit in Alters-Vorsorge“ Vortragsreihe Sozial- und Rentenrecht

- in Kooperation mit der Auskunfts- und Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung -

Alle Veranstaltungen sind gebührenfrei und finden in der Beratungsstelle, Hafenstr. 6 c, in Leer statt.

Anmeldungen erbeten unter 0491 927630.

3712109

Kurzarbeit – und was wird aus meiner Rente?

- Weniger Lohn? Weniger Rente?
- Riestern während der Kurzarbeit
- gleitender Übergang in den Ruhestand?

Der Vortrag stellt die Auswirkungen der Kurzarbeit auf die Rentenberechnung und -ansprüche dar. Auch auf die Auswirkungen auf den Rentenbeginn und auf die Riesterrente wird eingegangen. Mit welchen Abschlägen muss gerechnet werden. Diese und weitere Fragen stehen zur Diskussion.

Dirk Lehmann, Rentenberater
Mittwoch, 19.08.2009, 19.30 - 21.45

3712110

Altersvorsorge in Krisenzeiten

- Wo ist mein Geld noch sicher?
- Was Altersvorsorge leisten kann
- Welche Möglichkeiten es gibt: gesetzlich, privat, betrieblich
- Wie der Staat hilft

Der Vortrag erläutert die privaten und betrieblichen Altersvorsorgemöglichkeiten. Wie wird bei den privaten Anlagemöglichkeiten das Geld angelegt und wie ist das gesparte Geld gesichert.

Martin Wulf, Rentenberater
Mittwoch, 09.09.2009, 19.30



3712111

Familie? Rente? Altersvorsorge

- Welche Vorteile bringt die Kindererziehung? (Babypause, Vätermomente,...)
- Wie „helfen“ Kinder beim Riestern?
- Was bedeutet Scheidung für die Rente?
- Was bringt die Pflege von Angehörigen für die Rente?
- Wie sind Hinterbliebene geschützt?

Der Vortrag stellt u.a. das neue Scheidungsrecht bezüglich der Altersversorgung ab 01.09.2009 vor.

Wie werden die Rentenanwartschaften gesetzlich, privat und betrieblich aufgeteilt?

Darüber hinaus sollen die Auswirkungen der Kindererziehung, ehrenamtliche Pflege und die Ausübung von Geringverdienerjobs dargestellt werden. Und: Wie sind Hinterbliebene abgesichert?

Diana Buchner, Rentenberaterin
Mittwoch, 23.09.2009, 19.30

3712112

Erwerbsminderungsrente - das Netz für alle Fälle!

- Wer ist erwerbsgemindert oder berufsunfähig?
- Wie lange bekomme ich Rente?
- Wie viel darf ich hinzuverdienen?
- Was kann ich sonst noch erwarten?

Was passiert im Falle einer längeren Krankheit. Was bedeutet Erwerbsminderung im Sinne der gesetzlichen Vorschriften. Wie errechnet sich

eine Erwerbsminderungsrente und was darf man dazuverdienen? Der Vortrag will auf diese Fragen Antworten geben.

Dirk Lehmann, Rentenberater
Mittwoch, 28.10.2009, 19.30

3712113

Mini-, Midi-, Multijobber

- Wie plane ich meine Altersversorgung als Mini-, Midi-, Multijobber?
- Kleiner Job? großer Schutz?
- Wann lohnt Riestern?
- Welche Rentenanwartschaften erwerbe ich bei Ausübung eines 400,00 Euro-Jobs?
- Wie funktioniert die Aufstockung und welche Vorteile hat man bei der Aufstockung?
- Wie wirkt sich Teilzeitarbeit auf die Rente aus?

Der Vortrag erläutert, was bei einem Minijob zur Rentenversicherung gemeldet wird und wie man in den Genuss der staatlichen Förderung kommt.

Martin Wulf, Rentenberater
Mittwoch, 18.11.2009, 19.30

3712114

Altersrente - Wer? Wann? Wie viel?

- Für wen gilt die Rente mit 67?
- Welche Voraussetzungen müssen erfüllt werden?
- Wieviel kostet ein früherer Rentenbeginn?
- Wie und wann beantrage ich Rente?

Alle diese Fragen sollen in dem Vortrag dargestellt und beantwortet werden.

Stefan Kittel, Rentenberater
Mittwoch, 02.12.2009, 19.30



VHS-Gesundheitsbildung –

kein Ersatz für eine Therapie

Das Gesundheitsbewusstsein des Einzelnen ist gestiegen und führt zu einem wachsenden Bedürfnis nach Informationen über Gesundheit, über Krankheit, ihre Ursachen, Therapiemöglichkeiten und Vorbeugemaßnahmen. Ein Bedürfnis, das vor dem Hintergrund eines überlasteten Gesundheitswesens, in dem für den einzelnen Patienten immer weniger Zeit bleibt, nicht mehr befriedigt werden kann. Hier kommt der Volkshochschule eine wichtige öffentliche Aufgabe zu. Gesundheitsbildung an Volkshochschulen ist den allgemeinen Zielen und Inhalten der Erwachsenenbildung verpflichtet. Die Aufgabe der Gesundheitsbildung ist in erster Linie Gesundheitsförderung und kein Ersatz für eine ärztliche bzw. therapeutische Behandlung.



Bitte beachten Sie:

Die Kursangebote sind in der Regel für alle gesunden Erwachsenen geeignet. Bei bestehenden körperlichen Beschwerden sprechen Sie vor Ihrer Anmeldung mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

Förderung von Gesundheitskursen der VHS Leer durch Krankenkassen Zuschüsse zu den Kursgebühren von Ihrer Krankenkasse

Für verschiedene Kurse der Gesundheitsbildung erhalten Versicherte von ihrer Krankenkasse Zuschüsse zu den Kursgebühren oder die Krankenkassen ersetzen die Kursgebühren ganz.

Gefördert werden im Rahmen der freiwilligen Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen Präventionskurse aus den Bereichen Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Gesunde Ernährung/Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Suchtmittelkonsum (Gesundheitsstrukturgesetz § 20 SGB V). Es müssen bestimmte Kriterien bezogen auf die Qualifikation der Dozenten, den Kursinhalten und der Rahmenbedingungen erfüllt werden.

Entsprechend der Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 SGB V entscheiden die Krankenkassen, welche Kurse sie für ihre Versicherten als förderfähig anerkennen. Weitere Voraussetzung für den Erhalt der Zuschüsse ist, dass Sie an mindestens 80 % der Kurstermine teilgenommen haben.

Qualitätsmerkmal der VHS Leer ist die Vielfalt der Angebote unter Leitung fachlich kompetenter Dozentinnen und Dozenten. Jedoch fallen nicht alle Kurse unter das Präventionsprinzip. Diese Kurse werden in der Regel nicht bezuschusst.

Teilnahmebescheinigungen

Am Ende des Kurse erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.

Bonussystem

Versicherte erhalten von einigen gesetzlichen Krankenkassen für die Teilnahme an Gesundheitskursen Bonus-Punkte. Hierfür sind viele Kurse aus dem Bereich Gesundheit anerkannt, auch Kurse, die nicht bezuschusst werden. Den Stempel in das Bonusheft erhalten Sie durch uns oder von Ihrer Krankenkasse vor Ort, wenn Sie dort den Zahlungsbeleg bzw. die Teilnahmebescheinigung vorlegen und an mindestens 80 % der Veranstaltungstermine teilgenommen haben.



4094104

Omega-3 für Ihre Gesundheit

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Dr. Johanna Budwig-Stiftung

Unsere Ernährung ist zwar reich an Fetten, aber arm an ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Omega 3. Der Bedarf an Omega 3 Fettsäuren kann zum großen Teil über den Verzehr von Leinöl gedeckt werden. Im Leinöl sind über 50% Omega 3 Fettsäuren enthalten. Diese sind wichtig für Aufbau und Funktion der Zellen und wirken entzündungshemmend. Auch bei verschiedenen Krankheitsbildern wie koronare Herzerkrankung, Arteriosklerose, Diabetes oder Rheuma hat das Leinöl positive Effekte. Der Vortrag informiert über das Thema Omega 3 Fettsäuren.

Zum Probieren gibt es verschiedene Quark-Leinöl Dips.

Lisa Bunjes, Heilpraktikerin
Dienstag, 15.09.2009, 19.30
VHS Blinky 61; Raum 3
6,00 Euro

3892100

Reflexzonenarbeit an der Hand

- ein möglicher Weg zur Selbsthilfe
- Vormittagskurs -

Die Handreflexzonentherapie, ein jahrtausend altes Heilverfahren, aus dem Kulturkreis der Indianer und des fernen Ostens, gewinnt in unserer westlichen Welt zunehmend an Bedeutung.

Die Handreflexzonentherapie ist ein vorsichtig dosierter, jedoch deutlicher Eingriff in das Körpergeschehen. Sie kann - begleitend zur ärztlichen Behandlung - vorbeugend, lindernd und grundsätzlich heilend angewendet werden. Sie ist besonders geeignet bei immer wiederkehrenden Beschwerden und Krankheiten.

Das System, Grifftechniken, Wirkungsweise und Behandlung sowie die Grenzen der Behandlung werden ausführlich und anschaulich erklärt und diskutiert.

Ursula Hobrecker, Heilpraktikerin
Montag, 21.09.2009, 10.00 - 12.15,
5 Vormittage
Haneburg, Saal II
49,50 Euro, 15 UStd.

Bei entsprechender Nachfrage kann auch ein Abendkurs durchgeführt werden. Bitte melden Sie sich bei Interesse!

3892101

Entspannung über die Füße

Die richtige Lagerung und Lockerung der Füße sowie Dehnungen und Streichungen können zur besseren Entspannung führen und werden gezeigt, erklärt und geübt.

Ursula Hobrecker, Heilpraktikerin
Montag, 21.09.2009, 13.45 - 16.00,
2 Nachmittage
Haneburg, Foyer
18,00 Euro, 6 UStd.

3315109

Die Krallen des Teufels - Geschenk des Himmels

Vortrag mit Bildern zur Erläuterung

Die Teufelskrallen ist eine Pflanze aus dem südlichen Afrika, deren unterirdische Knollen ausgegraben und zu pharmazeutischen Präparaten gegen Rheumaerkrankungen verarbeitet werden. Zur Verbesserung des Ertrags wurde die Teufelskrallen in einem Forschungsprojekt erstmals im Freiland angebaut. Die Ernte der Teufelskrallen könnte damit eine sichere Einkommensquelle für die Landbevölkerung werden. Der Vortrag zeigt die natürlichen Standorte der Pflanze in Namibia, die Anbaumethoden in der Kalahari und die Ergebnisse der Studie.

Dr. Enno Brinckmann, Biologe
Mittwoch, 14.01.2009, 19.00
VHS Blinky 61; Raum 1
6,00 Euro

3892139

Schmerzen lösen mit Zilgrei

Zilgrei, eine sanfte Methode zur Selbstbehandlung von Muskel-, Gelenk- und Nervenschmerzen, besteht aus der gezielten Kombination bewusster Atmung mit einfachen Körperhaltungen oder Bewegungen. Dies führt zur besseren Durchblutung, zu größerer Beweglichkeit, zu Schmerzlinderung oder gar Schmerzfreiheit.

Besonders geeignet kann Zilgrei sein als zusätzliche Behandlungsmethode bei

- Bandscheibenproblemen, Ischialgie und Hexenschuss
- Rücken- und Kopfschmerzen, Migräne
- Arm- und Beinbeschwerden, Hals-, Nacken- und Schulterschmerzen
- Verdauungsbeschwerden
- Bewegungseinschränkungen und Verspannungen

Zilgrei hat sich auch in der Rehabilitation nach Unfällen bewährt.

Zilgrei kann überall durchgeführt werden - im Stehen, Sitzen oder auch im Liegen. Für Zilgrei gibt es keine Altersbegrenzungen; Zilgrei kann für jung und alt, auch für stark bewegungseingeschränkte Menschen eine große Hilfe sein.

Irene Blom
Montag, 24.08.2009, 17.30 - 19.00, 8 Abende
VHS Blinky 61; Raum 2
48,00 Euro, 16 UStd.

Bitte eine Isomatte oder Wolldecke sowie dicke Socken mitbringen.

3315102

Schüsslersalze für Hund, Katze, Maus & Co.

Vortrag

Die Mineralstofftherapie nach Dr. Schüssler ist aus der Naturheilkunde nicht mehr wegzudenken. Viele Menschen vertrauen auf diese Methode als gute Möglichkeit, sich eigenverantwortlich selbst zu behandeln. Da unsere Heimtiere gleiche oder ähnliche Erkrankungen bekommen können wie wir Menschen, sind die Schüsslersalze auch bei ihnen erfolgreich einsetzbar.

In diesem Vortrag erfahren Sie etwas über die Grundlagen dieser Therapieform und ihre Wirkung auf den Organismus. Weiterhin erhalten Sie einen Einblick, wie Sie das richtige Mittel für Ihr Tier finden und wo die Grenzen der Salze sind.

Dietlind Rafalski, Tierheilpraktikerin
Dienstag, 12.01.2010, 19.30
VHS Blinke 61; Raum 3
6,00 Euro



4094105

Rund um die Kastanie

An diesem Abend erhalten Sie neben einer Dia-Vorführung über die botanisch interessante Kastanie wertvolle Tipps und praktische Hinweise zur Herstellung von Einreibmitteln und Ölen aus Kastanien. Die Wirkung von Kastanienblütentee und Kastanienpulver, z. B. bei Völlegefühl, Sodbrennen, Leberfunktionsstörungen, Krampfadern u. a. m. wird erläutert.

Karl-Heinz Peper, Heilpraktiker
Dienstag, 17.11.2009, 19.30
VHS Blinke 61; Raum 1
6,00 Euro

4094106

Prostataerkrankungen

Ähnlich wie die Krankheiten anderer innerer Organe verursachen Prostataerkrankungen eher unbestimmte und indirekte Krankheitszeichen. Am häufigsten solche im Zusammenhang mit dem Wasserlassen und der Sexualfunktion. Der Vortrag geht auf die unterschiedlichen Krankheiten der Prostata wie die gutartige Vergrößerung und Prostatakrebs ein. Er unterrichtet über die Ursachen, Diagnosemöglichkeiten und Behandlungsstrategien.

Dr. med. Harm Diddens, Facharzt für Urologie, Männerarzt cmi
Mittwoch, 21.10.2009, 19.30
VHS Blinke 61; Raum 1
6,00 Euro

4094111

Schüsslersalze

Der Arzt Wilhelm Schüssler (1821 bis 1898) wählte den Begriff „Biochemie“ für seine Heilmethode, die auf der Annahme gründet, dass Erkrankungen auf den Mangel bestimmter Mineralstoffe (anorganische Stoffe) im Körper zurückzuführen und durch systematische Zufuhr dieser Stoffe zu heilen sind. Schüssler wollte eine Therapie schaffen, die es auch dem medizinischen Laien ermöglicht, sich selbst wirkungsvoll und schnell zu helfen.

Dieser Abend verschafft einen Einblick in die Selbsthilfe mit Mineralstoffen, mit Hilfe derer Alltagsbeschwerden von Erwachsenen und Kindern selbst behandelt werden können.

Eleonore Bölts, Heilpraktikerin
Mittwoch, 16.09.2009, 19.30
VHS Blinke 61; Raum 1
6,00 Euro

4094115

Sauer macht nicht lustig - Übersäuerung

Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist wichtig für unsere Gesundheit! Eine Übersäuerung des Organismus ist die Basis aller Krankheiten, denn diese entstehen vornehmlich in einem übersäuerten Körper. Der Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes ist der erste Weg zurück zu Wohlbefinden und Gesundheit.

Mit Tipps zur Anwendung von basenbildenden Mitteln und entsprechender Ernährung.

Eleonore Bölts, Heilpraktikerin
Mittwoch, 11.11.2009, 19.30
VHS Blinke 61; Raum 1
6,00 Euro

Bitte Schreibzeug mitbringen.

4094140

SOS der Hormone

Wenn Körper und Gefühle Achterbahn spielen
Den Hormonkrisen auf der Spur
Vortrag mit Diskussion

Sind Sie frustriert vom ständigen Auf und Ab Ihrer Körperkräfte?

Scheinen Ihr Körper und Ihre Gefühle manchmal verrückt zu spielen?

Quälen Sie sich mit Übergewicht, Haar-, Zyklus- und Menstruationsproblemen?

Haben Sie in einer Schwangerschaft oder nach einer Geburt ungewöhnlich schwere Tage erlebt?

Sind Sie um die 50 und werden von ständigen Schlafstörungen, Depressionen, Ängsten, Schweißattacken und Kreislaufbeschwerden geplagt?

Suchen Sie nach Alternativen zu synthetischen Hormonen oder anscheinend unvermeidbaren Operationen?

Die Referentin ist Fachberaterin der Hormon-selbsthilfe, Heilpraktikerin und selbst Betroffene und möchte ihre Erfahrungen und Informationen anderen Interessent/innen und Betroffenen weitergeben.

Lisa Bunjes, Heilpraktikerin
Dienstag, 08.09.2009, 19.30
VHS Blinke 61; Raum 3
6,00 Euro

4094141

Fit durch Blutegel

Mit jahrtausend alter Therapieform den Körper heilen und entgiften !?

- Vortrag mit Fotos aus der Praxis und Blutegeln zum Kennenlernen -

Das faszinierende am Blutegel sind die vielfachen Anwendungsmöglichkeiten. Es gibt fast keine Krankheit, die nicht mit der Blutegeltherapie behandelt werden kann. Am Patienten angesetzt, fräst der Blutegel mit 90 Zähnen einen „Mercedes-Stern“ in die Haut. Während des Saugens sondert er einen wahren Wirkcocktail ab, von dem der bekannteste Stoff das blutverdünnende Hirudin ist.

Erfolgreich können ohne Nebenwirkung Venen-erkrankungen, Thrombosen, Blutergüsse, Migräne, Hämorrhoiden, Gürtelrose, Nagelbettentzündungen, Furunkel, Arthrose/Arthritis Rheuma, Depressionen, Rückenschmerzen und Tinnitus behandelt werden.

Lisa Bunjes, Heilpraktikerin
Donnerstag, 03.09.2009, 19.30
VHS Blinke 61; Raum 1
6,00 Euro

TREFFPUNKT

3894109

Bochumer Gesundheitstraining

- ein Trainingsprogramm zur Unterstützung der natürlichen Heilkräfte nach Simonton – Einführung in das Bochumer Gesundheitstraining

Das an der Ruhruniversität Bochum entwickelte Trainingsprogramm hat zum Ziel, durch geeignete Übungen die Selbstheilungskräfte in uns anzuregen und zu stärken und damit die körpereigene Immunabwehr zu stabilisieren und zur Stressbewältigung beizutragen. Nicht nur Krebskranke, MS- und psychosomatisch Betroffene profitieren von diesem Training, ebenso diejenigen, die mit Herz-Kreislauf-Beschwerden zu tun haben. Auch jeder sog. „Gesunde“ und insbesondere die „professionellen Helfer/innen“, die sich für die Gesundheit anderer einsetzen, können großen Nutzen von den Übungen und Inhalten dieses Programms haben. Von Entspannungs- und Bewegungsübungen über Vorstellungs-, Meditations- und Konzentrationsübungen, Atemtechnik, der Auseinandersetzung mit den eigenen Einstellungen und Gewohnheiten bis zur Frage nach den eigenen Lebenszielen werden verschiedene Themenbereiche behandelt.

Das Einführungsseminar zum Kennenlernen beinhaltet zwei von 13 Einheiten.

Weitere Einheiten und Termine werden vereinbart

Winfried Hecker, Gesundheitsberater (VHS), BGT-Trainer
Freitag, 21.08.2009, 19.00 - 22.00
VHS Blinke 61; Raum 1
10,00 Euro, 4 UStd.

Gesundheitsbildung und -training

Förderung von Gesundheitskursen der VHS Leer durch Krankenkassen

Zuschüsse zu den Kursgebühren von Ihrer Krankenkasse

Für verschiedene Kurse der Gesundheitsbildung erhalten Versicherte von ihren Krankenkassen Zuschüsse zu den Kursgebühren oder die Krankenkassen ersetzen die Kursgebühren ganz. Bitte fragen Sie dazu Ihre Krankenkasse vor Kursbeginn. Voraussetzung für den Erhalt der Zuschüsse ist, dass Sie an 80% der Kurs-terminen teilgenommen haben.

Förderung von Präventionskursen der VHS Leer durch Krankenkassen

Gefördert werden im Rahmen der freiwilligen Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen Präventionskurse aus den Bereichen Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Gesunde Ernährung/Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Suchtmittelkonsum (Gesundheitsstrukturgesetz § 20 SGB V).

Qualitätsmerkmal der VHS Leer ist ein breites Themenspektrum und die Vielfalt der Qualifikationen der Kursleitungen. Diese gehen weit über das hinaus, was der Gesetzgeber für die Förderung von Präventionskursen durch die Krankenkassen zulässt. Deshalb fallen viele Kurse nicht unter die Förderfähigkeit.

Teilnahmebescheinigung

Am Ende des Kurses erhalten Sie von der Kursleitung eine Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.

Von der VHS Leer erhalten die Krankenkassen i. d. R. jeweils zu Semesterbeginn eine Liste mit den Qualifikationen der Kursleitungen und eine Übersicht, welchem Förderbereich die jeweiligen Kurse zugeordnet sind. Auf dieser Grundlage und entsprechend der Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 SGB V entscheiden die Krankenkassen, welche Kurse sie für ihre Versicherten als förderfähig anerkennen.

Bonussystem

Versicherte erhalten von einigen gesetzlichen Krankenkassen für die Teilnahme an Gesundheitskursen Bonus-Punkte. Hierfür sind viele Kurse aus dem Bereich Gesundheit der VHS Leer anerkannt, auch Kurse, die nicht bezuschusst werden. Den Stempel in das Bonusheft erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse vor Ort, wenn Sie den Zahlungsbeleg bzw. die Teilnahmebescheinigung der VHS Leer vorlegen und an 80% der Veranstaltungstermine teilgenommen haben.

vhs *erleben* **Gesundheit** *gemeinsam*

Die VHS Leer arbeitet im bundesweiten VHS-Qualitätsring Gesundheit mit und ist dadurch verpflichtet, ein qualitätsgesichertes Angebot von Veranstaltungen bereitzustellen. Sie verpflichtet sich zu diesem Zweck die Ziele des Qualitätsrings umzusetzen wie z.B. guter Service, Transparenz, Umsetzung der Konzepte „vhs-gesundheit gemeinsam erleben“, Berücksichtigung der Empfehlungen des Qualitätsrings bei der Auswahl Kursleitungen, Mindeststandards bei der Raumausstattung, regelmäßige Evaluation, Selbstverpflichtung auf nachprüfende Qualität.

4081103

Tai Chi - Qi Gong

Einführungs-Tageskurs

Übungen für jedermann - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tai Chi Chuan ist eine chinesische Bewegungs- und innere Kampfkunst, deren langsame und kreisförmige Bewegungen Körper, Konzentration und Atmung trainieren & entspannen. In China wird sie traditionell zur Erhaltung der Gesundheit geübt.

Im Vordergrund steht die Harmonisierung der äußeren Bewegung mit der inneren Energie und die sich daraus (wieder-)belebte Innere Kraft.

Der traditionelle Yang Stil zeichnet sich durch weite, ausgewogene Bewegungen und ein konstantes, langsames Übungstempo aus.

Es werden leicht zu erlernende Entspannungs-, Atem- und Bewegungsübungen aus dem Tai Chi und Qi Gong vorgestellt und eingeübt.

Ralf Tallen

Samstag, 29.08.2009, 09.30 - 16.00

VHS Blinky 61; Raum 1

25,00 Euro, 8 UStd.

Nicht vergessen: bequeme Kleidung und leichtes Schuhwerk, oder rutschfeste Socken mitbringen.

4081102

Tai Chi

Kurs für Anfänger/innen

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst mit meditativem Charakter.

Langsame, weiche, fließende, zeitlupenartige Bewegungen führen zu innerer Ausgeglichenheit, Entspannung, Ausdauer, Konzentration, Wohlbefinden und Gesundheit.

Wer normal spazieren gehen kann, ist grundsätzlich in der Lage, Tai Chi zu erlernen

Tai Chi ist geeignet sowohl für junge wie für ältere Menschen.

Werner Hellkamp

Sonntag, 20.09.2009, 11.45 - 12.45,

10 Vormittage

Injoy Fitness-Center,

Am Nüttermoorer Sieltief 17

40,00 Euro

4081104

Die sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn - Breuß

F & B

Die Dorn-Methode und die Breuß-Massage sind zwei sehr wirksame Techniken zur Linderung und Vorbeugung bei vielen Problemen des Rückens, der Wirbelsäule und der Gelenke.

Die Dorn-Methode zeigt Ihnen, wie Sie sanft und ohne Gefahren Wirbel und Gelenke wieder zurück in ihre natürliche Lage verschieben können, so dass die Selbstheilung des Körpers einsetzen kann.

Die Breuß-Massage löst zusätzlich körperliche und seelische Verspannungen und dient der Regeneration der Bandscheiben.

Beide Methoden sind bewährt und leicht erlernbar, können selbst angewandt oder aber auch im Rahmen einer Behandlung durchgeführt werden.

Das Seminar erfordert keinerlei Vorkenntnisse, ist aber auch für Therapeut/innen, Heilpraktiker/innen, u. a. geeignet.

Ralf Tallen

Freitag, 13.11.2009, 09.30 - 17.00

Samstag, 14.11.2009, 09.30 - 15.00

VHS Blinky 61; Raum 1

50,00 Euro, 16 UStd.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache (saubere) Schuhe, Unterlage für die Liegen (Handtuch o. Decke), am 2. Tag: 2 Handtücher extra. Essen + Trinken für die Pausen



4081115

Progressive Muskelentspannung

F & B

Progressive Muskelentspannung ist eine leicht zu lernende Entspannungstechnik, die in den dreißiger Jahren von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobsen entwickelt worden ist.

Bei dieser Methode werden durch gezieltes Anspannen und Entspannen von verschiedenen Muskelgruppen körperliche Anspannungen und Verspannungen bewusst gemacht und gelöst. Durch den augenscheinlichen Zusammenhang zwischen körperlicher und emotionaler Anspannung wirkt diese „körperliche“ Entspannung auch auf das allgemeine Wohlbefinden und kann z. B. hilfreich sein bei Stress, Unruhe und Schlafstörungen.

Die im Mittelpunkt stehende Methode der progressiven Muskelentspannung wird in diesem Kurs unterstützt durch verschiedene weiterführende Bewegungs- und Entspannungsangebote.

Michael Büchel, Yoga Lehrer BdYV

Mittwoch, 19.08.2009, 20.15 - 21.30, 6 Abende

VHS Blinky 61; Raum 2

30,00 Euro, 10 UStd.

Bitte bequeme Kleidung und eine Unterlage/Decke sowie ein kleines Kissen mitbringen.



4081144

Dynamische Entspannung - Dein Bauch ist klüger als Du!

F & B

Die Methoden der neuen Bauch-Psychologie machen gelassen und stark, halten jung und verschaffen allen ein interessantes Leben.

Der Bauch regiert das Gehirn. Er verfügt über ein eigenes Nervensystem, verdaut seelische Konflikte, speichert Spannungen und wird deswegen von Neurobiologen „emotionales Hirn“ genannt. Die Lösung vieler emotionaler und gesundheitlicher Probleme liegt im Bauch.

Ein freier Bauch ist Quelle von Lebenskraft, Glück, Zuversicht und kreativen Gedanken. Ein nervöser, angespannter, belasteter Bauch dagegen blockiert die schönen Ströme des Lebens. Da der menschliche Organismus sich schnell an innere Spannungen gewöhnt, bleiben sie häufig unbeachtet - und unbehandelt!

Die Übungen der Dynamischen Entspannung ermöglichen, inneren Druck in Kraft zu wandeln, Ausstrahlung und Selbstvertrauen zu stärken, motivierter zu arbeiten, besser zu schlafen und zu verdauen. Lebensfreude wird geweckt.

Der Kurs ist besonders für Menschen geeignet, die unter Angststörungen leiden.

Martha Weber

Mittwoch, 21.10.2009, 19.30 - 21.30, 6 Abende
Weener, Rostocker Str. 26
48,00 Euro, 16 UStd.

4081145

Einstimmung auf den Advent

Wer schon immer den Wunsch hatte, die Adventszeit einmal besinnlich zu beginnen, findet an diesem Nachmittag eine Gelegenheit dazu. Mit Tanz und Meditation wollen wir uns auf das besinnen, was Advent bedeutet: Ankunft, bei uns selber ankommen.

Martha Weber

Samstag, 21.11.2009, 16.00 - 18.15
Weener, Rostocker Str. 26
10,00 Euro

Pilates

Eine Trainingsmethode, die unabhängig vom Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht.

Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer.

Dieses Körpertrainingssystem beruht auf dem natürlichen Zustand des menschlichen Körpers: Der Körper in Bewegung (wichtig: Zentrierung im Becken!)

Pilates hegt und pflegt den Körper, es verhilft zu einer Haltung, die den symmetrischen Aufbau des Körpers in Ihr Bewusstsein rückt. - Sie bleiben in Balance.

Marie Schroeter, Med. Trainingstherapeutin, Masseurin

VHS Blinke 61; Raum 2
66,00 Euro, 30 UStd.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Wolldecke, warme Socken, bequeme Kleidung.

4081151

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

F & B

Donnerstag, 27.08.2009, 09.30 - 11.00,
15 Vormittage

4081152

für Fortgeschrittene

F & B

Montag, 24.08.2009, 09.30 - 11.00,
15 Vormittage

4081181

Eutonie und Meditation

Ein Weg nach innen - unumgänglich für die persönliche Weiterentwicklung

Der Erfolg in Beruf und Familie hängt nicht nur vom Glück ab.

Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und das Bewusstsein, einen einmaligen Wert in der Gesellschaft zu besitzen, hängen mit der Präsenz zusammen, mit welcher der Mensch dem Leben entgegen tritt.

Die einfachen Übungen der Eutonie und der ungegenständlichen Meditation ermöglichen es, einen eigenen Weg zu entwickeln, um die erforderliche Präsenz für die Bewältigung der Alltagsaufgaben zu finden. Damit trägt der/die Einzelne zu seiner/ihrer eigenen Bewusstseinsweiterung, seiner/ihrer eigenen Entwicklung bei und übernimmt gleichzeitig einen wertvollen Dienst an der Gesellschaft.

Theresia Sommer

Montag, 24.08.2009, 19.30 - 21.00, 12 Abende
VHS Blinke 61; Raum 2
66,00 Euro, 24 UStd.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 1 Wolldecke, Wollsocken und ein Sitzpolster oder Meditationsbänkchen.

4083010

Konzentration und Bewegung stärken - einmal anders



Kurs für Kinder und Jugendliche in Kooperation mit dem Freizeit-Reiterhof A. Zimmer

Neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken können Kinder und Jugendliche in diesem Kurs, der sich insbesondere für Kinder und Jugendliche mit Konzentrationsmängeln eignet.

Kaum eine andere Sportart erfordert vom Menschen so viel Körperbeherrschung von Kopf bis zu den Fußspitzen wie das Reiten, dass vor allem die Feinmotorik schult und den Körper stabilisiert. Reiten gilt als ideale Therapie bei körperlichen Beschwerden und wird sogar von Ärzten empfohlen; es bringt körperliches und seelisches Gleichgewicht.

In diesem Kurs werden Übungen mit/auf dem Pferd/Pony zur Förderung der Zusammenarbeit der rechten und linken Gehirnhälfte erarbeitet und geübt, damit sich die Kinder besser konzentrieren lernen. Durch den Umgang mit dem Pferd/Pony sollen die Kinder außerdem Verantwortung und auch Selbstbewusstsein erlernen.

Anne Zimmer, lizenzierte Trainerin „Reiten als Gesundheitssport“
Freizeit-Reiterhof A. Zimmer, Siebenbergen
107, Leer-Logabirum
98,00 Euro, 16 UStd.

Dies ist kein Reitkurs! Jede/r kann mitmachen - Reiterfahrung ist nicht erforderlich!

4083010

Nachmittagskurs

Dienstag, 25.08.2009, 17.30 - 19.00, 8 Abende

4083011

Ferienkurs

vom 05.10. - 16.10.2009

Vormittags (genaue Zeiten werden noch bekannt gegeben)



Wie entspanne ich mich am besten?

Um die für Sie passende Entspannungsmethode zu finden, ist es wichtig, sich selbst zu kennen.

Sind Sie ein Mensch, der sich eher an Realitäten orientiert, der den Alltagsstress besser bewältigen und sein Selbstvertrauen steigern möchte?

Dann eignet sich dafür z.B. die Autosuggestion-Methode:

• Autogenes Training

Gehören Sie zu den Menschen, die sich von Regeln eingeengt fühlen, die lieber selbst Verantwortung übernehmen, den eigenen Kopf durchsetzen und auf das eigene Gefühl vertrauen? Dann eignet sich z. B.

• Eutonie

besonders für Sie.

Gehören Sie zu den Menschen, die Freude daran haben neue Wege zu gehen und die ihre Lebensfreude wieder entdecken möchten?

Dann könnte die

• Dynamische Entspannung

genau das Richtige für Sie sein.

Sind Sie gar nicht gern aktiv und lassen Sie sich lieber verwöhnen und versorgen? Wollten Sie immer schon die Kontrolle aus der Hand geben und sich voll Vertrauen einem Behandler überantworten?

Dann sind

• Massagekurse und -seminare

für Sie geeignet.

Sind Sie ein Suchender, ein stiller Rebell, der noch in extremen Situationen Verantwortung übernimmt?

Dann eignen sich besonders

• Yoga

und

• Meditative Techniken.

In einigen Seminaren können Sie auch verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen und ausprobieren.

Studieren Sie unser Programm - und rufen Sie uns an, wenn Sie noch Fragen haben!



Eva Heikamp, Yogalehrerin

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die durch Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) auch auf unwillkürliche Steuerungsvorgänge des Körpers einwirkt (vegetatives Nervensystem).

Das Autogene Training ist einerseits eine gesundheitlich vorbeugende Maßnahme (Psychoprophylaxe, Psychohygiene), hilft aber auch, nervöse körperliche Beschwerden zu lindern (z. B. Schlaf-, Verdauungs-Störungen).

Die „spezielle Qualität“ von Entspannung, Ruhe und Gelassenheit im Autogenen Training bewirkt ein erhöhtes Selbst-Vertrauen, dient ebenso als Bewältigungsstrategie in Stresssituationen (Beruf, Familie) und steigert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Interessierte erkundigen sich bitte in der VHS-Geschäftsstelle nach den einzelnen Kursangeboten und Terminen!

vhs *Yoga*

4083115

Sanfter Yoga

Schnupperkurs

In diesem Kurs üben wir besonders sanfte und entspannende Asanas (Yogastellungen), Sitzhaltungen, Atem- und Entspannungstechniken, wie sie nach dem Yoga-Vidya System gelehrt werden.

Der Kurs ist daher besonders für Schwangere und diejenigen geeignet, die einen sehr leichten Einstieg in den Yoga suchen.

Michael Büchel, Yoga Lehrer BdYV
Montag, 26.10.2009, 18.30 - 20.00, 9 Abende
Haneburg, Saal II
54,00 Euro, 18 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Unterlage/Decke, sowie ein kleines Kissen mitbringen.

Yoga-Grundkurs

Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden.

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Körperübungen Asanas, Sitzhaltungen, Atem- und Entspannungstechniken nach dem Yoga -Vidya System gelehrt werden.

Die Übungen sind leicht zu lernen und lassen sich den individuellen Fähigkeiten anpassen.

Michael Büchel, Yoga Lehrer BdYV
Haneburg, Saal II

Bitte bequeme Kleidung, Unterlage/Decke, sowie ein kleines Kissen mitbringen.

4083116

Kurs I

Dienstag, 18.08.2009, 20.15 - 21.45, 6 Abende
36,00 Euro, 12 UStd.

4083117

Yoga-Grundkurs

Montag, 26.10.2009, 20.15 - 21.45, 9 Abende
54,00 Euro, 18 UStd.

4083118

Yoga Vertiefung

Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden.

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Erfahrungen aus einem Grundkurs (Grundlegende Körperübungen Asanas, Sitzhaltungen, Atem- und Entspannungstechniken, wie sie nach dem Yoga - Vidya System gelehrt werden).

Michael Büchel, Yoga Lehrer BdYV
Dienstag, 18.08.2009, 18.30 - 20.00, 6 Abende
Haneburg, Saal II
36,00 Euro, 12 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Unterlage/Decke, sowie ein kleines Kissen mitbringen.

4083119

Der Weg zu mir, der Weg in die Welt!

Selbsterkenntnis durch Selbstreflexion

Eine der Fragen, die Menschen schon seit Jahrtausenden beschäftigt, ist die Frage: „Wer bin ich?“

Im Yoga heißt diese Innenschau, Svadhyaya-Selbststudium. An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit mit Selbstbefragungstechniken zu arbeiten, wie sie in spirituellen Schulen und der westlichen Psychologie verwendet werden.

Ziel der Selbstbefragung ist die Klärung des Geistes, ein klarer Geist erlaubt uns aus der Mitte heraus zu handeln und sinnvolle Entscheidungen zu treffen.

Dipl. Päd. Michael Büchel, Yoga Lehrer BdYV
Samstag, 19.09.2009, 10.00 - 18.00
VHS Blinke 61; Raum 2
30,00 Euro, 9 UStd.

Hatha-Yoga

für Teilnehmer/innen mit Yoga-Erfahrungen

Sie erlernen in diesen Kursen verschiedene Körperstellungen, Atem- und Konzentrationsübungen. Körper, Geist und Seele kommen wieder in Harmonie. Yoga-Körperhaltungen trainieren jeden Körperteil, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengestütze. Sie wirken auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven und erhalten so den gesamten Menschen gesund, beweglich und voller Energie und Ausgeglichenheit.

Eva Heikamp, Yogalehrerin

Bitte eine Matte oder Decke sowie ein kleines Kissen mitbringen!

4083131

Vormittagskurs

Donnerstag, 10.09.2009, 08.45 - 10.15,
11 Vormittage
AOK, Norderstr. 22 (Zugang Brunnenstr.)
66,00 Euro, 22 UStd.

4083132

Nachmittagskurs

Mittwoch, 09.09.2009, 16.45 - 18.15,
11 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 2
55,00 Euro, 22 UStd.

4083134

Yoga für Senioren

Yoga kennt kein Alter!

Die tägliche Yogapraxis krönt das Alter. Sie unterstützt die heilenden Kräfte und hilft auszuhalten, was nicht mehr geheilt werden kann.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die nicht mehr auf den Boden kommen. Die Übungen werden auf dem Stuhl sitzend und im Stand ausgeführt. Es werden Knochen und Muskeln gestärkt, die Haltung verbessert, der Atem vertieft. Sie lernen zu entspannen und fördern ganz allgemein ihre Gesundheit und Vitalität.

Brigitte Carls, Yogalehrerin
Mittwoch, 26.08.2009, 10.00 - 11.30,
6 Vormittage
Bauverein, Pastorenkamp 8
36,00 Euro, 12 UStd.

4083135

Hatha - Yoga

...das ist uraltes Wissen, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen.

Wir erarbeiten gemeinsam einige der grundlegenden Körperübungen, die eine veränderte Wahrnehmung und Kräftigung der Muskulatur des gesamten Körpers ermöglichen. Zur Lust an der spielerischen wie ernsthaften Bewegung gehört dann auch die Zeit, Ruhe zu halten und zu genießen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sabine Latarius, Yoga-Übungsleiterin
Donnerstag, 17.09.2009, 16.45 - 18.15,
10 Nachmittage
AOK, Norderstr. 22 (Zugang Brunnenstr.)
60,00 Euro, 20 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und Decke, evtl. kleines Kissen mitbringen.



4083150

Stressabbau und Gesundheitsvorsorge mit dem gesundheits-schützenden Qigong

(nach Prof. Zhang Guangde)

Auffrischung für alle, die diese Bewegungsform schon einmal erlernt haben und sie gemeinsam mit anderen weiter üben und vertiefen möchten.

Susanne Engelbracht
Mittwoch, 26.08.2009, 19.30 - 21.00, 4 Abende
Katharina-von Bora-Haus,
Hoheellernweg 7, Leer
27,00 Euro, 8 UStd.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und flache Schuhe.

Qigong ist eine anerkannte Methode der Primärprävention. Viele Krankenkassen erstatten einen Teil der Kursgebühren. Teilnahmebescheinigungen erhalten Sie am Ende des Kurses.

Gutes für die Halswirbelsäule

In diesen Kursen werden verschiedene Techniken erlernt, um die gesamte Wirbelsäule zu stabilisieren, Verspannungen zu lösen und somit die Halswirbelsäule zu entlasten. Kopfschmerzen und Nackenverspannungen werden so entgegengewirkt.

Ines Roskamm, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
32,00 Euro, 8 UStd.

Bitte bringen Sie bitte eine Decke und bequeme Kleidung mit.

4084105

Abendkurs

Dienstag, 01.09.2009, 18.30 - 19.15, 8 Abende
VHS Blinke 61; Raum 2

4084106

Vormittagskurs

Mittwoch, 02.09.2009, 10.30 - 11.15,
8 Vormittage
Ort wird noch bekanntgegeben



VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik

Acht von zehn Menschen leiden im Laufe ihres Lebens unter Rückenschmerzen. Als die häufigsten Ursachen der Schmerzen gelten Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule, ein ungenügender Trainingszustand der Muskulatur, falsche Arbeitshaltungen sowie Arbeitsüberlastungen und Stress.

In der VHS-Rückenschule können Sie lernen, neu auftretende Rückenschmerzen zu verhindern und bestehende Schmerzen zu mindern:

- Theoretisch durch das Kennenlernen der Wirbelsäule (Aufbau und Funktion), der Ursachen der Schmerzentstehung, von Einflüssen psychischer Art auf das Schmerzerleben und von Möglichkeiten der Schmerzbewältigung.
- Praktisch durch gezielte Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen.

4084110

Kurs I

Vormittagskurs für Anfänger/innen

Marlies de Witt, Bewegungsfachkraft für den Gesundheitssport
Mittwoch, 26.08.2009, 08.30 - 09.45,
15 Vormittage
AOK, Norderstr. 22 (Eingang Brunnenstraße)
78,00 Euro, 25 UStd.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

4084111

Kurs II

Vormittagskurs für Anfänger/innen

Marlies de Witt, Bewegungsfachkraft für den Gesundheitssport
Mittwoch, 26.08.2009, 10.00 - 11.15,
15 Vormittage
AOK, Norderstr. 22 (Eingang Brunnenstraße)
78,00 Euro, 25 UStd.

4084115

Abendkurs

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft
f. d. Gesundheitssport
Donnerstag, 27.08.2009, 17.30 - 18.30,
12 Abende
Pestalozzischule, Ulrichstr.
40,00 Euro, 16 UStd.



Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken, Verspannungen lösen

Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohlthuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes.

Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge, Rückenschmerzen werden vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft
f. d. Gesundheitssport
AOK, Norderstr. 22 (Zugang Brunnenstr.)
52,00 Euro, 16 UStd.

4084135

für Anfänger/innen

Montag, 24.08.2009, 19.30 - 20.30, 12 Abende

4084136

für Fortgeschrittene

Montag, 24.08.2009, 18.30 - 19.30, 12 Abende

Rückenschule und Yoga

Rückenschule und Yoga ist ein Angebot, das Erkenntnisse des modernen Gesundheitssports mit den Traditionen des körperorientierten Yoga (Hatha-Yoga) verbindet.

Den Rahmen einer Übungsstunde bilden Entspannungsübungen am Anfang und Ende jeder Stunde. Sie lernen Übungen aus Wirbelsäulengymnastik und Yoga mit dem Ziel, im Rücken beweglicher zu werden, den Rücken zu kräftigen sowie einfache Alltagsübungen, um Rückenproblemen zu begegnen bzw. vorzubeugen.

Bewusste Körperwahrnehmung und Atmung unterstützen hierbei die allgemeine Körperschulung und steigern das allgemeine Wohlbefinden durch Selbstwahrnehmung und Selbstentspannung.

Dieses Gesundheitssportangebot ist geeignet

- für Trainierte als Ausgleich und Ergänzung zu anderen Sportarten
- für Einsteiger/innen und Wiederbeginner/innen zum sportlichen Einstieg
- sowie als Ausgleichssport und vorbeugende Maßnahme bei Rückenbeschwerden.

Die Übungen sind leicht zu erlernen und lassen sich den individuellen Fähigkeiten anpassen.

Michael Büchel, Yoga Lehrer BdYV
TV Leer, Sporthalle, Seifensiederweg

4084137

Kurs I

Mittwoch, 19.08.2009, 19.00 - 20.00, 6 Abende
24,00 Euro, 8 UStd.

4084138

Kurs II

Mittwoch, 21.10.2009, 19.00 - 20.00, 9 Abende
36,00 Euro, 12 UStd.

Die VHS plant in Kooperation mit dem TV Leer ab dem 15.09.09 einen neuen Aerobic-Kurs unter der Leitung von Marlon Connor aus Groningen in der TV-Sporthalle.

Erkundigen Sie sich bei Interesse bitte über Einzelheiten in der VHS-Geschäftsstelle, Tel. 0491 929920.

4084156

Funktionsgymnastik

für Frauen

Der Kurs beinhaltet ein abwechslungsreiches Fitnesstraining, kombiniert mit funktionellen Dehn- u. Kräftigungsübungen für die gesamte Körpermuskulatur. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bei ruhiger Musik tragen dazu bei, Spannungen im Körper zu lösen und ein positives Körpergefühl zu erreichen.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft
f. d. Gesundheitssport

Donnerstag, 27.08.2009, 18.30 - 19.30, 12 Abende
Pestalozzischule, Ulrichstr.
40,00 Euro, 16 UStd.

Gesundheitstraining

Muskelstraffung ohne Muskelzuwachs, eine Spezialgymnastik, die das Gewebe strafft, die Durchblutung fördert und somit Gewebeschäden und Cellulite vorbeugt, gezielt für die Bereiche Bauch, Beine, Po und Hüfte.

Susanne Cvorro

AOK, Norderstr. 22 (Zugang Brunnenstr.)

4084157

Fitnesstraining Bauch - Beine - Po

Dienstag, 08.09.2009, 19.20 - 20.20,
15 Abende
60,00 Euro, 20 UStd.

Bitte Sporthandtuch und Isomatte mitbringen.

4084159

Rücken fit

Donnerstag, 10.09.2009, 10.30 - 11.30,
12 Vormittage
48,00 Euro, 16 UStd.

4084215

Präventive Beckenbodengymnastik

In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen ihre Beckenbodenmuskulatur wahrzunehmen und bewusst einzusetzen. Die Kräftigung dieser Muskelgruppen beugt der Harninkontinenz und Unterleibsenkung vor. Basierend auf Alltagssituationen (Heben, Tragen) sollen die Kursteilnehmerinnen lernen, ihre Muskulatur wahrzunehmen und bewusst einzusetzen. Das Programm ist so ausgerichtet, dass das Training zu Hause weiter fortgeführt werden kann.

Christine Niemeyer, Physiotherapeutin

Donnerstag, 10.09.2009, 19.30 - 20.30,
10 Abende
VHS Blinke 61; Raum 2
45,00 Euro

Bitte mitbringen: Bequeme, warme Kleidung,
Matte oder Decke, Theraband blau

4084163

Bodyform Po-Beine-Bauch Figurtraining

In diesem Kurs wird etwas für die gesamte Muskulatur getan, vor allem für die Bauchmuskeln. Konditions- und Kreislauftraining steigern das allgemeine Wohlbefinden.

Ines Roskamm, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Dienstag, 01.09.2009, 20.00 - 21.00, 8 Abende
Pestalozzischule, Ulrichstr.
36,00 Euro

Bewusstheit durch Bewegung - Die Feldenkrais-Methode®

„Wenn du weißt, was du tust, kannst du tun,
was du willst.“

(Moshe Feldenkrais, israelischer Naturwissenschaftler, 1904 - 1984)

Viele Menschen wissen gar nicht (mehr), wie angenehm sich ihr Körper anfühlen kann und wie Sie sich leichter und ohne Schmerzen bewegen können. Sind Sie neugierig, wie Sie Ihre Fähigkeiten erweitern können, um sich leichter und ausdauernder zu bewegen?

Die Feldenkrais -Methode® ist für alle Menschen geeignet, die sich darauf einlassen wollen, vertraute und neue Möglichkeiten für sich herauszufinden.

Durch die Lektionen in „Bewusstheit durch Bewegung“ werden kleine und auch ungewöhnliche Bewegungen mit Achtsamkeit und ohne Anstrengung ausgeführt. Dadurch können Sie sich selbst besser kennen lernen und in Ihrem Tempo andere und gesündere Bewegungsabläufe finden. Was Sie in den Stunden erfahren, können Sie in den Alltag übertragen.

So entwickelt sich jeder „vom Unmöglichen zum Möglichen - vom Möglichen zum Leichten - vom Leichten zum Eleganten.“ (M. Feldenkrais)

Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden

Uschi Herth, Feldenkrais-Pädagogin,

Dipl. Soz.päd.

VHS Blinke 61; Raum 2

Bitte bringen Sie eine Decke oder Matte,
bequeme, warme Kleidung und Socken mit.

4084166

Tageskurs

Samstag, 26.09.2009, 10.00 - 14.00
17,00 Euro

4084167

Abendkurs

Dienstag, 20.10.2009, 17.45 - 19.00, 6 Abende
34,30 Euro

4084168

Vormittagskurs

Freitag, 23.10.2009, 10.00 - 11.15,
6 Vormittage
34,30 Euro



Aus dem Bauch tanzen

Wir erleben Tanzmeditationen, Atem- u. Körperarbeit, freie Bewegungsabläufe und Heilungstänze aus der afrobrazilianischen-, orientalischen u. italienischen Kultur. In die Weisheit tanz-archetypischer Bewegung eintauchen kann neue und unerwartende Spielräume öffnen.

Bewegung, die Sprache des Körpers, schafft Bewusstsein für den eigenen Körper und ermöglicht es, einen liebevollen Bezug zu sich selber zu finden. Sanft und wie von selbst mit Bewegung in der eigenen Körpermitte, im Fluss der Lebensenergie ankommen, sich wild, ausgelassen und kraftvoll in eine neue Bewegungsvielfalt hinein-tanzen, innen und außen - ohne komplizierte Schrittfolgen oder einstudierte Choreografien - ganz nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten jeder einzelnen Frau.

Durch den Tanz mit dem Becken und der Wirbelsäule öffnen sich Schleusen im Körper, die uns weich und beweglich werden lassen und Glücksgefühle freisetzen.

Die Biodynamische Massage (nach Gerda Boyesen) hilft uns in die Wunderwelt unseres Körpers einzutauchen. Durch die verfeinerte Wahrnehmung erhält unser Körper die Gelegenheit, Anspannung und Blockaden zu lösen und so wieder in ein harmonisches Gleichgewicht zu kommen.

Der Kurs ist für Frauen jeden Alters.

Brigitte Penning, Tanzpädagogin HKiT
AOK, Norderstr. 22 (Zugang Brunnenstr.)

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken und 1 Kissen (oder Sitzkissen) und wer mag ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

4084170

Ein Angebot für tanzbegeisterte Frauen

Samstag, 29.08.2009, 10.00 - 17.00
32,00 Euro, 8 UStd.

4084171

Abendkurs für Anfängerinnen

Freitag, 04.09.2009, 18.30 - 20.45, 10 Abende
120,00 Euro, 30 UStd.

TREFFPUNKT

4084190

Reiten als Gesundheitssport: Rückenschule und mehr

- in Kooperation mit dem Freizeit-Reiterhof A. Zimmer -

In diesem Kurs geht es nicht darum, reiten zu lernen. Ein Kurs besteht aus Bewegungsübungen sowohl am Boden und auf/neben dem Pferd. Die Pferde gehen überwiegend im Schritt und werden teilweise geführt. Hier sollen die Bewegungen des Pferdes genutzt werden, damit die Bandscheiben natürlich bewegt und somit mit der wichtigen Gelenkflüssigkeit versorgt werden. Bewährte Inhalte und Verfahren der allgemeinen Rückenschule werden in den Gesundheits-Reitkurs integriert.

Dieses präventive Rückentraining zu Pferde mit unterstützender Funktionsgymnastik dient der Gesundheitsförderung, zur Erhaltung und Steigerung der Allgemeinen Körperwahrnehmung, Entspannung, Stressausgleich, Erholung und Gesundheitsschulung. Mit gezieltem methodischem Einsatz der haltungsfördernden und die Rumpfmuskulatur trainierenden Wirkmechanismen des Reitens, damit Rückenschmerzen vorgebeugt und beseitigt und Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessert werden. Viele Übungen sind auch zu Hause durchführbar. Eine Aufstiegs-hilfe steht zur Verfügung. Reiterliche Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Teilnehmen kann jeder/r. Es gibt keine Altersbegrenzung.

Anne Zimmer, lizenzierte Trainerin „Reiten als Gesundheitssport“
Montag, 24.08.2009, 18.30 - 20.00, 8 Abende
Freizeit-Reiterhof A. Zimmer, Siebenbergen
107, Leer-Logabirum
98,00 Euro, 16 UStd.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!

4084160

Skigymnastik

Skigymnastik dient in erster Linie zur Vorbereitung auf das Skilaufen, kann aber auch zur Kräftigung und Dehnung, sowie zur Förderung von Ausdauer und allgemeinem Wohlbefinden genutzt werden.

Montag, 07.09.2009, 19.45 - 20.45, 10 Abende
Pestalozzischule, Ulrichstr.
34,50 Euro



4084195

Laufen - bis zum Ossi-Loop

- in Theorie und Praxis -

Dieser Kurs mit dem Ziel der Teilnahme am Ostfriesland-Lauf (Ossi-Loop) im Mai 2010 und behandelt u. a. folgende Themen:

- Medizinische Aspekte
- Dehnübungen
- allgemeine Trainingsgrundlagen
- Ernährungsfragen
- Laufschuhe und -textilien u. v. m.

Das wöchentliche Lauftraining - auch in den Ferien - wird unter fachlicher Anleitung systematisch aufgebaut.

Edzard Wirtjes
Infoabend: 17.09., 19.00 Berufsbild. Schulen, Mehrzweckraum
Beginn: Donnerstag, 24.09.2009, 18.45 - 19.45
Am alten Handelshafen 2
55,00 Euro

VHS Massage

4082105

Von Massageölen und Massagetechniken

Massageöle selbst herstellen - einfache Massagetechniken erlernen.

In diesem Kurs wird die Herstellung von Massageöl besprochen.

Einfache Massagetechniken werden vermittelt:

- Bauchmassage zur Anregung und Verbesserung der Verdauung
- Rückenmassage gegen Rückenschmerzen
- Nacken- und Kopfmassage gegen Kopfschmerzen und Migräne.

Karl-Heinz Peper, Heilpraktiker
Freitag, 23.10.2009, 19.30 - 21.45, 5 Abende
(Freitag, 06.11.2009 - kein Unterricht!)
VHS Blinky 61; Raum 2
38,50 Euro, 15 UStd.

Bitte Decke mitbringen.

4082111

Babymassage

nach den Grundlagen von Leboyer

Für Mütter und Väter mit ihren Babys ab 6 Wochen und Kleinkindern bis ca. 2 Jahre

Dieser Kurs ist ein besonderes Erlebnis für Mutter, Vater und Kind. Er ermöglicht, sich auf ganz besondere Weise näher zu kommen.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Ganzkörpermassage für ein allgemeines Wohlbefinden
- Entspannungsmassagen, z. B. als Hilfe beim Zahnen oder bei Erkältungen
- „Über-Kreuz-Übungen“ zur Förderung der geistigen Entwicklung
- Massage gegen Blähungen und Koliken

Notwendige Materialien wie Massageöl und Informationsmaterial über die Babymassage erhalten Sie im Kurs.

Heike Weber, exam. Kinderkrankenschwester, ausgebild. Babymassagekursleiterin
Mittwoch, 02.09.2009, 09.30 - 11.00, 5 Vormittage
VHS Blinky 61; Raum 2
45,00 Euro, 10 UStd.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Badehandtuch

VHS Gesundheitsbildung/ Gesundheitstraining

4094102

Nichtraucher/in in 8 Wochen

Das „Rauchfrei Programm“ ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet und aufhörwilligen Raucher/innen professionelle Unterstützung dabei bietet, rauchfrei zu leben.

Es wurde am Institut für Therapieforschung (IFT) im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf der Grundlage aktueller Untersuchungen neu überarbeitet.

Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und der Gesundheitsverbände und bietet eine seriöse, langfristig erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. Es bezieht die individuelle Situation der Raucher mit ein.

Die ersten vier Kursstunden dienen der intensiven Vorbereitung auf den Rauchstopp. Im zweiten Teil wird das neue rauchfreie Leben langfristig stabilisiert.

Marlies Brandt
Dienstag, 13.10.2009, 19.30 - 21.00, 8 Abende
AOK, Norderstr. 22 (Zugang Brunnenstr.)
115,00 Euro (für AOK-Mitglieder 110,00 Euro), + 18,00 Euro Materialkosten

Eine anteilige Kostenerstattung durch die Krankenkassen ist in der Regel bei regelmäßiger Teilnahme gewährleistet. AOK-Versicherte erhalten bei regelmäßiger Teilnahme 85 % der Lehrgangskosten erstattet.

4094148

VHS-Treff Wunschgewicht

Ein Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht

Dieser „Schnupperkurs“ ist kein „Abspeckkurs“. Er ist mehr - und auch weniger.

Weniger deshalb, weil sich der Kurs nicht an Personen richtet, deren Gewichtsprobleme durch Stoffwechselstörungen oder durch sog. Ess-Brech-Sucht bedingt sind.

Der Kurs ist mehr, weil es darum geht,

- das eigene Ernährungsverhalten zu analysieren
- die tägliche Energiemenge den individuellen Lebenszusammenhängen anzupassen
- die Hintergründe der eigenen Gewichtsprobleme aufzuspüren
- Alternativen zum Zuviel-Essen herauszufinden und auszuprobieren (Bewegung, Sauna, leckere kalorienarme Gerichte usw.)
- handfeste Sachinformationen in verständlicher Weise zu erhalten (Ideal-, Normal-, Wohlfühlgewicht, Verdauung, Stoffwechsel, Zusammenhang von Essen und Bewegung, Essen und Zufriedenheit usw.)
- den Umgang mit Belastung (Stress) und Entspannung zu beleuchten und nicht zuletzt
- das Leben nach diesem Kurs zu planen.

Gisela Groenhoff, Ernährungs- u. Diätberaterin
Dienstag, 25.08.2009, 19.00 - 20.15, 6 Abende
VHS Blinke 61; Raum A
30,00 Euro, 10 UStd.

Ausbildung zum/zur Suchtkrankenhelfer/in

Der berufsbegleitende Lehrgang schließt mit einem Zertifikat „Fachliche Anerkennung als Suchtkrankenhelfer“ ab.

Die Ausbildung soll insbesondere leisten:

- Fähigkeiten zu erwerben, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu erkennen und reflektieren
- Die Beratungskompetenz über den eigenen Erfahrungsbereich hinaus zu erweitern
- Möglichkeiten und Grenzen von Klienten/Gruppen arbeitsbezogen zu reflektieren

Einsichten vermitteln in:

- Soziologische Aspekte der Sucht
- Psychologische und sozialpsychologische Aspekte
- Medizinische und pharmakologische Aspekte
- Rechtliche Fragen und Organisation der Behandlung
- Supervision und Selbsterfahrung

Friedo Knipp/Nadeschda Seidens
DROBS, Bahnhofsring 12
Dauer ca. ein Jahr

Der Lehrgang läuft seit Frühjahr 2009. Ein Einstieg ist nur in Ausnahmefällen noch möglich! Das gilt auch für die Suchtberaterausbildung

Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle,
Tel.: 0491 9299228

Sucht und Gesellschaft

In den Seminaren (Wochenendseminar sowie Wochenseminar) werden sowohl die Ursachen und Zusammenhänge der Problematik untersucht wie auch nach Mitteln und Wegen sowie Möglichkeiten und Grenzen der Hilfe gesucht.

Erkundigen Sie sich bei Interesse bitte nach den Terminen und weiteren Einzelheiten in der VHS-Geschäftsstelle, Tel. 0491 9299228

4094150

VHS-Treff Wunschgewicht

Der weitere Weg zu Ihrem bleibenden Wohlfühlgewicht

Begleitung bis über die Advents- und Weihnachtszeit (kritisch schöne Wochen) hinweg ins neue Jahr.

Gisela Groenhoff, Ernährungs- u. Diätberaterin
Dienstag, 20.10.2009, 19.00 - 20.15, 6 Abende
alle zwei bis vier Wochen
VHS Blinke 61; Raum A
35,00 Euro

4096200

Ehrenamtliche Seniorenbegleitung

Das Seminar richtet sich an Personen, die ehrenamtlich Senioren begleiten möchten.

Themen und Inhalte u.a.:

- zur Situation der Pflegebedürftigen und pflegenden Angehörigen
- zur Rolle der Ehrenamtlichen
- Betreuungs- und Haftungsrecht
- Krankheitsbilder verschiedener Erkrankungen
- Auswirkungen von bestimmten Erkrankungen auf Mobilität, Ernährung, Wohlbefinden, Beziehungen, Psyche, Gefühle etc.)
- Fragen zur Sozialversicherung
- Fragen zum Unterhalt und zur Sozialhilfe
- Betreuerische Tätigkeiten (Freizeitaktivitäten, basale Stimulation, Besuche, etc.)
- Praktikum

Weitere Termine u. U.-Zeiten standen bei Drucklegung noch nicht fest
Dozententeam

Freitag, 25.09.2009, 14.30 - 16.45, 10 Nachmittage bzw. Abende

VHS Blinke 61; Raum A

10,00 Euro, 30 UStd.

Die genauen Zeiten (i. d. R. 1 x / Woche) + Orte werden noch bekannt gegeben.

Patientenorientierung und Gesundheitsförderung

Das Modul mit dem Schwerpunkt Kundenorientierung und Maßnahmen der Gesundheitsförderung vermittelt einen Überblick über die Auswirkungen von Krankheiten auf die Patientengruppen.

Die Bedeutung von Institutionen und sozialen Einrichtungen für Patient/innen wird ebenso behandelt wie wichtige Begriffe, Formen und Maßnahmen der Gesundheitsförderung.

EDV in der Arztpraxis

Sie lernen u. a. mit Hilfe eines Praxisverwaltungsprogramms (Medistar) die Stammdaten einer Praxis zu verwalten, die patientenbezogenen Daten zu dokumentieren, Formulare und Bescheinigungen zu erstellen und das Bestellsystem zu organisieren.

Weitere Themen:

EDV- gestützte Abrechnung, Mahnung und Statistik.

Fachkraft Arztpraxis (VHS)

Lehrgang im Modulsystem

Die Neuordnung im Gesundheitswesen, insbesondere die gesetzlichen Regelungen zur Kostendämpfung, zeigen ihre Auswirkungen auch in der Arztpraxis. In Zeiten der Konkurrenz um die Patienten wachsen die Anforderungen an die med. Fachangestellte. Gezielte Weiterbildung kann die Kompetenz und Arbeitszufriedenheit erhöhen und hat Auswirkungen auf die gesamte Praxis- und Arbeitsatmosphäre.

Die VHS bietet ein flexibles Weiterbildungskonzept an, das in einzeln belegbare Bausteine (Module) unterteilt ist:

Abrechnung

Praxismarketing

Praxisorganisation

Ausbildung in der
Arztpraxis

Patientenorientierung
und
Gesundheitsförderung

EDV in der Arztpraxis

Nähere Einzelheiten erfragen sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle.



Praxisorganisation

Inhalte:

- Organisationstechniken in der Arztpraxis
- Personalmanagement
- Umgang mit Konflikten
- Rechtsfragen/ Datenschutz
- Geräwartung
- Bewältigung von Notfallsituationen

4096145

Abrechnung in der Arztpraxis

F & B

- Fortbildung für Arzthelferinnen/Medizinische Fachangestellte -

Arzthelferinnen bzw. Medizinische Fachangestellte können ihre Kenntnisse über das aktuelle Abrechnungssystem erweitern und vertiefen.

Bearbeitet werden:

- Korrekte Abrechnung nach EBM unter den Bedingungen des Praxisbudgets und nach der GOÄ,
- Fälle der Unfallversicherung,
- Schutzimpfungen,
- der Umgang mit entsprechenden Formularen,
- Anwendungen von Budgets und Richtgrößen,
- Vertragswesen und Richtlinien.

Mit der neuen Gebührenordnung für Ärzte im GKV-Bereich (EBM, 01.01.2008) gibt es für jede Fachgruppe eine „eigene EBM“. Dieses Seminar richtet sich primär an Arzthelferinnen, die im hausärztlichen Bereich (Allgemeinärzte, Praktische Ärzte, hausärztliche Internisten und Kinderärzte) arbeiten oder zukünftig arbeiten wollen. Für andere Fachgruppen wird zwar der allgemeine Teil, nicht aber der spezielle Fachgruppenabschnitt im EBM behandelt.

Unterrichtszeiten und Dauer: 5 Samstage jeweils von 9.00 - 14.00

Dieter Krott/Ursula Stropiep

Samstag, 07.11.2009, 09.00 - 14.00, 5 Tage

VHS Blinke 61; Raum 3

128,00 Euro + Prüfungsentgelt 44,00, 30 UStd.

TREFFvhsPUNKT

4096150

Marketing in der Arztpraxis

F & B

Was ist Praxismarketing? Es ist kein bloßes Mittel zur Werbung, sondern ein sich stetig wandelnder Prozess! Heute gilt es, dass Angebot an seine Patienten immer wieder zu überdenken, anzupassen und bei Bedarf zu optimieren. Dadurch kann es gelingen, dem steigenden Druck des Gesundheitswesens entgegenzuwirken.

Neben der Vermittlung von Basiswissen werden wir uns in diesem zweitägigen Workshop praxisnah mit den Möglichkeiten und den Grenzen von Marketing in der Praxis beschäftigen. Dabei werden die Erfahrungen der Teilnehmer/innen einbezogen.

Inhalte:

- Praxiskultur - Praxisteam
- der Patient im Mittelpunkt
- Kommunikation
- Corporate identity/design
- Öffentlichkeitsarbeit
- Individuelle Gesundheitsleistungen

Annette Wilker, Dipl.-Kff. (FH), Qualitätsbeauftragte und Auditorin

Freitag, 13.11.2009, 09.00 - 16.30

Samstag, 14.11.2009, 09.00 - 16.30

VHS Blinke 61; Raum 6

80,00 Euro, 16 UStd.

4096151

Qualitätsmanagement in der Arztpraxis - Fluch oder Segen?

F & B

Das Gesundheitsmodernisierungsgesetz verpflichtet Arztpraxen bis Ende 2009 ein internes Qualitätsmanagement einzuführen, um die medizinische Versorgung zu verbessern. Wie kommen Arztpraxen dieser Anforderung am besten nach?

Organisation, Abläufe und Ergebnisse sollen regelmäßig überprüft, dokumentiert und in der Praxis optimiert werden. Durch klare Praxisziele und straffere Abläufe schaffen Praxismitarbeiter/innen den Spagat zwischen Anforderung und Machbarkeit. In diesem Workshop werden wir uns praxisnah mit den Möglichkeiten und den Grenzen des Qualitätsmanagement auseinandersetzen.

Inhalte:

- Qualitätsmanagement-Grundlagen (was genau fordert die Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses)
- Nutzen/Chancen
- Praxisleitbild
- Praxisziele
- Verantwortlichkeiten
- Strukturierung von Abläufen (Prozesse)
- Notfallmanagement
- Patientenzufriedenheit/Mitarbeiterzufriedenheit

Annette Wilker, Dipl.-Kff. (FH), Qualitätsbeauftragte und Auditorin

Freitag, 30.10.2009, 09.00 - 16.30

Samstag, 31.10.2009, 09.00 - 16.30

Leer, Haneburg, Saal I

80,00 Euro, 16 UStd.

Vorankündigung:

4096158

Fortbildung: Entspannungspädagogie/pädagogin

Entspannung vermitteln

Sie arbeiten in einem pädagogischen, medizinischen oder sozialen Berufsfeld und haben bereits mit Entspannungsverfahren oder körperorientierten Methoden gearbeitet? Bei dieser Fortbildung können Sie lernen, wie Sie anderen Menschen autogenes Training (Grundstufe) im beruflichen Alltag vermitteln. Unterstützt werden die Methoden Progressive Muskelentspannung, Kurzmeditationen und Fantasiereisen geübt. Vermittelt werden zudem Grundkenntnisse der Physiologie des Körpers und der Steuerungssysteme (vegetatives Nervensystem), das Stressphänomen und seine Ursachen, Abgrenzung und Kontraindikationen der Verfahren und Interventionen für schwierige Situationen.

Karin Bold, Heilpraktikerin

Beginn: April 2010

Voranmeldung möglich!

Heilpraktikerin, Heilpraktiker

Die Volkshochschulen Aurich, Emden, Leer und Norden führen als Lehrgangsverbund den Vorbereitungslehrgang auf die Überprüfung durch den Gutachterausschuss nach dem Heilpraktikergesetz beim zuständigen Gesundheitsamt durch. Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an der „Richtlinie zur Durchführung des Verfahrens zur Erteilung einer Erlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz“ vom 22. Februar 1995.

Der Lehrgang läuft seit Frühjahr 2009. Ein Einstieg ist noch möglich.

Interessierte wenden sich an die VHS Emden, Katja Buse, Tel. 04921 915544.

Vorbereitungskurs für die Prüfung zum/zur Heilpraktiker/in – für Psychotherapie

Wer selbstständig und professionell psychotherapeutisch tätig ist, hat dafür eine staatlich anerkannte Heilerlaubnis.

Für Personen, die weder Ärzte noch Klinische Psychologen sind, gibt es nach dem Heilpraktikergesetz und den gültigen Durchführungsverordnungen die Möglichkeit zur Erlangung einer staatlich anerkannten Heilerlaubnis, eingeschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie. Erforderlich dafür ist eine staatliche Zulassungsprüfung.

Die Volkshochschulen Aurich, Emden, Leer und Norden bieten Ihnen gemeinsam einen Vorbereitungskurs für die staatliche Überprüfung an. Er ist geeignet für Personen aus psychosozialen Tätigkeitsfeldern, die bereits über eine psychotherapeutische Ausbildung verfügen oder sich in einer Ausbildung befinden.

In 72 Unterrichtsstunden wird an 6 Wochenenden in der KVHS Norden das erforderliche Grundlagenwissen für die Prüfung vermittelt. Eine psychotherapeutische Ausbildung wird dadurch nicht ersetzt.

Leitung: Sylvia Kühmstedt, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termine in 2009:

18./19. September, 23./24. Oktober,

27./28. November

in 2010:

08./09. Januar, 05./06. Februar,

05./06. März

Zeiten: Freitag, 18.00 - 21.00,

Samstag, 9.30 - 17.00

Ort: Kreisvolkshochschule Norden

Dauer: 72 UStd., 6 Wochenenden

Kosten: 690,00 Euro in 6 Raten zu

115,00 Euro

Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Ein Info-Abend findet am 03. September 2009 um 19.30 in der KVHS Norden, Offenstr. 1, statt.

Ein Info-Blatt mit ausführlicher Inhaltsübersicht schickt Ihnen die KVHS Norden, Offenstr. 1, Tel.-Nr. 04931 924186 oder E-Mail: T.gerdes@vhs-norden.de gerne zu!

Um verbindliche Anmeldung bis zum 08. September 2009 wird gebeten, dann wird auch der erste Teilnahmebeitrag fällig.

4096161

Homöopathie

Die große Kraft der kleinen Kugeln

Wer schon mehrmals erkältet gewesen ist, weiß, dass Erkältungen sich in ganz verschiedener Weise zeigen können. Mal brennt oder sticht der Hals, mal schmerzen die Knochen, die Augen tränen, die Nase läuft, mal ist Fieber vorhanden, ein anderes Mal nicht. Auch der Gemütszustand während einer Erkrankung ist bei unterschiedlichen Menschen oft sehr verschieden.

So unterschiedlich, wie die Symptome einer Krankheit sind, so individuell sind auch die Menschen und der Hintergrund, auf dem die Beschwerden entstehen. Diesen Hintergrund versucht der Homöopath zu verstehen und auf der Grundlage der gesamten Information über Mensch und Krankheit das „ähnlichste“ Heilmittel zu finden. Dieses Mittel soll nicht einfach die Krankheit unterdrücken, sondern heilen, und so Körper, Geist und Seele stärken.

In diesem Kurs wird unter anderem die homöopathische Behandlungs- und Sichtweise erläutert. Unterschiede zwischen Schulmedizin, Homöopathie und anderen Naturheilverfahren werden erarbeitet.

Eine Hausapotheke für einige akute Erkrankungen und Notfälle wird zusammengestellt.

Harald Grüter, Heilpraktiker
Montag, 19.10.2009, 20.00 - 22.00, 4 Abende
VHS Blinky 61; Raum 1
27,00 Euro

Beachten Sie bitte auch den 2jährigen Weiterbildungslehrgang „Klassische Homöopathie“!

4096159

Weiterbildungslehrgang Klassische Homöopathie

der Volkshochschulen Aurich, Emden, Leer und Norden

Dieser zweijährige Weiterbildungslehrgang richtet sich vorrangig an medizinisches Fachpersonal in Arztpraxen, Apotheken, Pflegediensten, Kliniken etc. sowie an Hebammen, Heilpraktiker/innen, Psycholog/innen/Psychotherapeut/innen, Gesundheitsberater/innen.

Er bietet umfassendes Basiswissen in der Klassischen Homöopathie und Grundlagen für die Anwendung der Homöopathie im Alltag. Formale Voraussetzung für eine berufliche Nutzung ist ein abgeschlossenes Medizinstudium, die bestandene Heilpraktikerprüfung oder eine Hebammenausbildung. Interessierte Laien können das Wissen für sich selbst (und bei Angehörigen) nutzen.

Inhalte:

Arzneimittelbilder
Bewährte Indikationen
Repertorisation
Anamneseführung im homöopathischen Sinn
Methoden der Fallanalyse
Theoretische Grundlagen der Klassischen Homöopathie
Moderne Strömungen der Klassischen Homöopathie
Homöopathisches Erleben: Verreibung, Arzneimittelherstellung, Arzneimittelprüfung.
Gerd Schnesche/Harald Grüter, Heilpraktiker

Mittwoch, 16.09.2009, 18.30 - 21.45
VHS Blinky 61;
1236,00 Euro, 192 UStd.

300,00 Euro Aufnahmegebühr plus 24 Monatsraten von je 39,00 Euro zzgl. Literatur und Prüfungsgebühr

Ein Infoblatt erhalten Sie in der VHS-Geschäftsstelle!

Bewerbungen bzw. Anmeldungen werden von der VHS Leer, Tel. 0491 929920, entgegengenommen.

4096160

Arbeitskreis Klassische Homöopathie

der Volkshochschulen Aurich, Emden, Leer und Norden

Der Arbeitskreis richtet sich an die Teilnehmer/innen der in den letzten Jahren durchgeführten Weiterbildungslehrgänge Klassische Homöopathie sowie an Interessierte, die mit den theoretischen Grundlagen der Homöopathie gut vertraut sind und ihr Wissen über diese Heilmethode intensivieren möchten.

Der Kurs wird nach den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen ausgerichtet und bietet die Möglichkeit, eigene Erfahrungen auszutauschen und mit erfahrenen Therapeuten zu diskutieren.

Zusätzlich werden, so wie im Lehrgang, Arzneimittel vorgestellt und anhand von Fallbeispielen repertorisiert und besprochen.

Bei ausreichender Teilnehmer/innenzahl ist eine Fortführung des Arbeitskreises im kommenden Semester geplant.

Harald Grüter / Gerd Schnesche
Mittwoch, 23.09.2009, 18.30 - 21.45, 6 Abende
Monatliches Treffen, jeweils am 4. Mittwoch im Monat.
VHS Blinky 61; Raum 1
122,00 Euro, 24 UStd.

Weiterbildung in der Alten- und Krankenpflege

Die Volkshochschule bietet sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene (mit Berufsausbildung und/oder Berufserfahrung) Weiterbildungen in der ambulanten und stationären Alten- und Krankenpflege an. z. B.:

- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Heben und Tragen in Pflegeberufen
- Umgang mit Demenz und Alzheimererkrankungen
- Fortbildung für Pflegekräfte
- Primary Nursing: Ein personenbezogenes Pflegeorganisationssystem
- Validation nach Naomi Feil
- Biografiearbeit – Schlüssel zur optimalen Interaktion zwischen Pflegekraft und alten Menschen?
- Möglichkeiten, Chancen und Grenzen der Milieuthherapie in der Altenhilfe
- Beschwerdemanagement in der Pflege – bei uns sind Beschwerden erwünscht!

Erkundigen Sie sich bei Interesse über nähere Einzelheiten!

4096169

Qualitätsmanagement in der Pflege

Dieser Lehrgang richtet sich an Mitarbeiter/innen in der Pflege

Seit Jahren ist Qualitätsmanagement eine gesetzliche Forderung auch in der ambulanten Pflege. Die Umsetzung ist jedoch nicht leicht.

In diesem Lehrgang werden die QM- Grundlagen in der Pflege vermittelt.

Jetske Kösters
Donnerstag, 03.09.2009, 19.30 - 21.45,
2 Abende
VHS Blinky 61; Raum A
24,00 Euro, 6 UStd.



Im Frühjahrssemester haben die Pflegeassistenten erfolgreich den Kurs bestanden.

4096164

Qualifizierungskurs Pflegeassistent/in

F & B

Dieser Qualifizierungskurs vermittelt grundpflegerische, psychosoziale und medizinische Kompetenzen für den Umgang mit pflegebedürftigen Menschen. Das Angebot richtet sich an alle, die sich beruflich oder privat mit dem Thema „Pflege“ beschäftigen: Pflegeassistenten in Altenpflegeeinrichtungen; Personen, die sich für eine Tätigkeit in der Altenhilfe interessieren und über keinerlei Hintergrundwissen verfügen sowie pflegende Angehörige, die sich ganzheitlich auf die Betreuung eines Familienangehörigen vorbereiten möchten. Das Angebot orientiert sich an den Bedürfnissen chronisch Kranker, alter und langfristig pflegebedürftiger Menschen. Die Pflege des Körpers spielt selbstverständlich eine bedeutende Rolle. In einer schwierigen krisenhaften Lebenssituation, die von gravierenden körperlichen Veränderungen, einer Pflegebedürftigkeit und chronischen Schmerzen geprägt ist, werden in bedeutendem Maße psychosoziale Kompetenzen den Pflegenden abverlangt. Hier spielen Kommunikationstechniken, -kompetenzen und -theorien, Konfliktlösungsstrategien, die Grundlagen der Entwicklungspsychologie („Der alte Mensch ist das Ergebnis einer viele Lebensjahrzehnte umfassenden Entwicklung“), das Wissen über die Auswirkungen des hohen Alters auf den Kommunikationsprozess und deren Bedeutung für den alten Menschen eine wichtige Rolle. Der Pflegende muss sich als Begleiter des pflegebedürftigen Menschen in einer schwierigen Lebensphase verstehen. Er benötigt dazu die oben aufgezählten Kompetenzen, da er ansonsten zum ausschließlichen „Versorger“ wird. Dieses psychosoziale Hintergrundwissen kann bei konsequenter Anwendung und Umsetzung für ein besseres, beidseitig verstehendes Miteinander zwischen Pflegebedürftigem und Pflegenden sorgen. Der Schwerpunkt liegt deshalb in diesem Bereich und vertieft, was andere Angebote oft nur streifen.

Themen:

Unterrichtszeiten: donnerstags jeweils von 17.45 - 21.45, nach Absprache evt. ein weiterer Wochentag

Ute Tobias, Dipl. - Sozialwirtin
Donnerstag, 27.08.2009, 17.45 - 21.45,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 227
150,00 Euro, 50 UStd.

Bei Bedarf können die Unterrichtszeiten nach Absprache geändert bzw. variiert werden. Bitte nennen Sie uns Ihre Wünsche!
Bei entsprechender Nachfrage kann anschließend ein Vertiefungsseminar angeboten werden.

4096165

Praktische Einführung in die häusliche Alten- und Krankenpflege

Alte, hilfsbedürftige oder behinderte Menschen können zuhause gepflegt werden. Aber die Pflege erfordert sowohl psychisch wie auch physisch sehr viel von den pflegenden Angehörigen. Dieser Lehrgang richtet sich an pflegende Angehörige, die einen Einblick erwerben wollen in den richtigen Umgang mit Pflegebedürftigen.

Jetske Kösters
Montag, 14.09.2009, 19.30 - 21.45, 10 Abende
VHS Blinky 61; Raum A
90,00 Euro, 30 UStd.

4096166

Schulung für freiwillige Mitarbeiter/innen zur Betreuung Demenzkranker

Nachmittagskurs in Kooperation
mit dem Paritätischen Leer
Inhalte:

Was ist Demenz? Die Gesichter der Demenz. Das dementielle Alter. Wie gehe ich damit um? Kommunikation mit dementiell erkrankten Menschen. Wie führe ich Gespräche? Validation. Was habe ich als ehrenamtliche/r Mitarbeiter/in für Aufgaben? Betreuungsmöglichkeiten vor Ort. Ernährung - Inkontinenz - die Angehörigen Beratungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige. Praktische Vorbereitung der neuen Mitarbeiter

• Rollenspiele • Dokumentation • Feedback.

Die Schulung umfasst mindestens 20 Zeitstunden. Es wird abschließend ein Zertifikat ausgestellt.

Christina Neusinger/Elke Sabev-Kosmisch
Dienstag, 03.11.2009, 14.00 - 17.15,
Paritätischer Leer, Pferdemarktstraße
75,00 Euro

4096168

Medizinische Dokumentation in stationären und ambulanten Einrichtungen

für Mitarbeiter/innen in Pflegeberufen

Das Führen einer Dokumentation ist in der Pflege mehr als nur eine Aufzeichnung von pflegerischen und/oder medizinischen Daten. Auch der Gesetzgeber und das Qualitätsmanagement fordert eine richtig geführte Dokumentation in diesen Bereichen.

Jetske Kösters
Montag, 07.09.2009, 19.30 - 22.00
VHS Blinky 61; Raum B
12,00 Euro

4096170

Basale Stimulation in der Pflege

F & B

Tagesseminar

Hinter dem Begriff „Basale Stimulation“ steht das Konzept, Menschen mit Wahrnehmungsverlusten so anzuregen, dass diese mit sich und ihrer Umwelt wieder in Kontakt treten. Das geschieht durch die bewusste, aufmerksame Zuwendung zu diesen Menschen und durch das ausgewählte Angebot unterschiedlicher Kommunikationsformen, die nicht an Sprache gebunden sind, z. B. Kontaktaufnahme über die Haut.

Der Kurs richtet sich an Pflegekräfte in Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen, ambulanten Pflegediensten - sowie an alle, die sich mit der Basalen Stimulation auseinandersetzen möchten.

Claudia Doyen, Lehrerin für Pflegeberufe und PDL
Samstag, 05.12.2009, 09.00 - 16.00
einschließlich Mittagspause
VHS Blinky 61; Raum 2
35,00 Euro inkl. schriftliche Unterlagen

Anmeldefrist: 27.11.2009.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, ein Kissen, eine Decke oder eine Gymnastikmatte mit.

4096171

Kinästhetik in der Pflege

- Tagesseminar -

Das Seminar richtet sich an alle, die im stationären oder ambulanten Bereich pflegerisch tätig sind bzw. es werden wollen oder in der häuslichen Umgebung Angehörige versorgen

Kinästhetik bietet den Pflegenden die Möglichkeit, die alltäglich notwendigen Bewegungen optimal und kraftökonomisch zu unterstützen, sodass sie der Gesundheit beider Beteiligten dienlich ist. Eigenkräfte und Selbstwahrnehmung werden gefördert, wodurch sich Abhängigkeit und Hilflosigkeit mindern.

Das Seminar beinhaltet neben theoretischen Grundlagen und Wahrnehmungsübungen auch sogenannte Transfers. Es werden Positionsveränderungen des zu Pflegenden vom Liegen im Bett, zum Aufsetzen bis zum Sitzen im Stuhl in einzelnen Schritten geübt. Dabei geht es nicht nur darum, den richtigen „Handgriff“ zu erlernen, sondern ebenso um „Berührung und Bewegung“ als wirksames Mittel in der Gesundheitsförderung.

Petra Brünnecke, lizens. Kinästhetik-Multiplikatorin der Deutschen Gesellschaft für Kinästhetik und Kommunikation e. V.

Samstag, 24.10.2009, 09.00 - 16.00
VHS Blinky 61; Raum 3
25,00 Euro, 8 UStd.

Bitte bequeme Bekleidung, Wollsocken, Wolldecke, Kissen, Schreibzeug und evtl. einen Mittagsimbiss mitbringen.



4096172

Abrechnung in der ambulanten Pflege

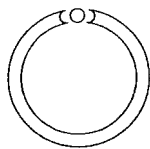
F & B

Wie rechnet man mit der Krankenkasse nach SGB V und wie mit der Pflegekasse nach SGB XI ab.

Kursinhalte:

- Pflegeversicherung
- Abrechnung SGB V
- Abrechnung SGB XI
- Leistungsnachweise
- Leistungen der Krankenkasse
- Zusatz-Leistungen
- Dokumentation in der Pflege.

Jetske Kösters
Montag, 23.11.2009, 19.30 - 21.45, 2 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 219
15,00 Euro, 6 UStd.



Die folgenden Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Hospiz-Initiative Leer statt.

Der Eintritt ist gebührenfrei.

4095101

Ambulante Kinderhospizarbeit in Oldenburg und Weser-Ems

Lucia Loimayr-Wieland, Koordinatorin v. ambulanten Kinderhospizdienst Oldenburg
Donnerstag, 24.09.2009, 19.30 - 22.00
Kulturspeicher, Wilhelminengang
Entgeltfrei

4095102

Ethische Fragen am Lebensende

Andrea Peschke, Pastorin u. Landeskirchl. Beauftragte f. Hospizarbeit u. Pall
Donnerstag, 19.11.2009, 19.30 - 22.00
Hospizhaus, Mörlenstraße 14, Leer
Entgeltfrei

4096101

Weiterbildung für ehrenamtliche Hospizhelfer/innen

in Kooperation mit der Hospiz-Initiative Leer

Dieser Weiterbildungslehrgang richtet sich an diejenigen, die an der Hospizarbeit interessiert sind und Menschen in ihrer letzten Lebensphase sowie deren Angehörige und Freunde qualifiziert begleiten möchten. Er soll die Qualität der angebotenen Leistungen der Hospizdienste sichern und dazu beitragen, dass Wünsche und Bedürfnisse der Patienten und ihrer Angehörigen berücksichtigt werden. Der 120stündige Lehrgang wird ergänzt durch ein mind. 40stündiges Praktikum in Krankenhäusern, Alten- und Krankenpflegeeinrichtungen.

Wer ehrenamtlich in der Hospizarbeit tätig werden will, muss u.a. bereit sein,

- seine Persönlichkeit weiter zu entwickeln
- Spezialwissen und Handlungsfähigkeit im eigenen Fach-Bereich einzubringen

- Grundwissen zur psychosozialen, pflegerischen und medizinischen Versorgung schwerkranker und sterbender Menschen zu erwerben und zu vertiefen.

Der Lehrgang beginnt am Montag, 08.02.2010 mit einer vollen Bildungswoche, täglich von 8.00 - 16.00. Die einzelnen Unterrichtstermine werden am Info-Abend bekanntgegeben.

Nähere Einzelheiten können in der VHS-Geschäftsstelle erfragt werden. Interessierte können sich dort bereits frühzeitig anmelden bzw. vormerken lassen.

Gretel Bluhm-Janssen, Dipl.-Psych.
Infoabend: Donnerstag, 12.11.2009, 19.00
Hospizhaus, Mörlenstraße 14, Leer

vhs **Lehrgänge für Arbeitslose und Arbeitsuchende**

MUT - Teilzeitschulungen und -ausbildungen für junge Mütter

Seit 2003 gibt es die Möglichkeit für junge Mütter in einer Teilzeitschulung oder -ausbildung einen Ausbildungsabschluss abzulegen. Die Teilnehmerinnen besuchen in dem jeweils erwählten Beruf die Berufsschule, machen eine Ausbildung bzw. Umschulung im Betrieb und werden zusätzlich von der VHS betreut und bei Problemen mit dem „Stoff“ unterstützt.

5969109

Berufsrückkehrerinnen

Sie wollen den Schritt zurück ins Berufsleben gehen und müssen dazu noch einiges klären und regeln, dazulernen und vor allem den geeigneten Betrieb finden. Sie kommen aus dem Berufsbereich Kauffrau, Verwaltung, Verkauf, Pflege, Gesundheit oder Erziehung, Raumausstattung, Dekoration, Friseur u.a.. Gemeinsam mit allen werden Fragen besprochen, Inhalte erlernt und individuell oder in kleineren Gruppen alternative Arbeitsbereiche überlegt und berufsspezifische Qualifikationen angegangen. Grundkenntnisse in EDV, dem Umgang mit dem Internet und der Textverarbeitung sind begünstigende Voraussetzungen zum Zugang zu vielen Berufen und werden von allen erworben.

Eine berufsspezifische Erprobung und Qualifizierung ist in unterschiedlich langen Praktikumsphasen vorgesehen. Dabei werden inhaltliche Aspekte, die Lage und Dauer der Arbeitszeit erprobt und wenn nötig mit den realisierbaren Kinderbetreuungszeiten abgestimmt. Darüber hinaus sind kleine modulare Einheiten zur fachspezifischen Qualifizierung vorgesehen.

Der Weiterbildungslehrgang schließt mit einem Zertifikat mit Angabe der Anzahl der Unterrichtsstunden der einzelnen Inhalte ab.



Zu den individuellen Möglichkeiten gehört, dass einzelne Teilnehmer/innen an speziellen Fortbildungsangeboten aus dem aktuellen VHS-Programm, die beruflich relevant sind, kostenlos teilnehmen, wenn vorgesehen auch Prüfungen absolvieren können, und dafür die Unterrichtszeit als Lehrgangszeit angerechnet werden kann.

Ursula Hempel
Montag, 17.08.2009, 08.15 - 12.15, 79 Tage
VHS Blinke 61; Raum 4
395 UStd.

5969110

Finanzbuchhalter/in (VHS)

Aufbauende Qualifizierung für interessierte Arbeitslose verschiedenen Alters mit 3jähriger kaufmännischer Ausbildung. Zertifiziert, mit Bildungsgutschein zu besuchen.

Inhalte:

Kosten- und Leistungsrechnung
Recht und Finanzen
Betriebliches Steuerrecht
Buchführung
Bilanzierung
EDV-Finanzbuchhaltung mit Lexware

Für Vollzeitarbeitssuchende zusätzlich nachmittags Praktikum.

Marina Bokelmann, Bilanzbuchhalterin/Tammo Lenger/Melanie Wurps
montags bis freitags
VHS Blinke 61; Raum 5
631,7 UStd.
Vollzeit 910 UStd. 2930,90 Euro, 630 UStd.
Teilzeit 2664,90 Euro

Der Lehrgang hat bereits begonnen, ein Einstieg ist noch möglich.

Fit für die Schule - Lerntechniken



Mit Lerntechniken schneller und gezielter lernen und damit den Schulalltag stressfreier meistern. Das ist das Motto dieses Kurses als ein Schwerpunkt des ganzheitlichen Lernens.

Folgende Themen werden erarbeitet:

- Schnellesetechniken
- Gedächtnistraining
- Überkreuzübung zur besseren Koordination beider Gehirnhälften
- Vokabelübungen
- Entspannungsübungen
- Methode Mind-Mapping für Aufbereitung und Vorbereitung

Am ersten Unterrichtstag sind die Eltern zum besseren Verständnis eingeladen.

Elke Möller
VHS Blinky 61; Raum B
30,00 Euro, 10,7 UStd.

2121002

Kurs I

Für Schüler/innen des 3. bis 4. Schuljahres

Mittwoch, 21.10.2009, 15.30 - 16.30,
8 Nachmittage

2121003

Kurs II

Für Schüler/innen des 5. bis 8. Schuljahres

Mittwoch, 21.10.2009, 16.40 - 17.40,
8 Nachmittage

TREFFvhsPUNKT

2121100

Familienstellen

Vortrag

Dieser Vortrag über das „Familienstellen von Bert Hellinger“ bietet dem Hörer/ der Hörerin einen Erkenntnisweg über die „Ordnungen der Liebe“, von den Folgen von Verstößen gegen diese Ordnung und vor allem von Auswegen und guten Lösungen.

Die Arbeit Hellingers macht deutlich, wie unbewältigte familiäre Erfahrungen und Verstrickungen aus dem Ursprungssystem, welches bis zu den Urgroßeltern zurück reichen kann, seelisches Leid und psychosomatische Erkrankungen für die Betroffenen mit sich bringen kann.

Je nach Bedürfnis der Teilnehmer/innen besteht nach dem Vortrag die Möglichkeit, eine Videosequenz einer Aufstellung von Bert Hellinger zu sehen oder eine Aufstellung während des Seminars durchzuführen.

Joachim Barteit, Heilpraktiker
für Psychotherapie
Donnerstag, 05.11.2009, 18.30 - 21.30
VHS Blinky 61; Raum 1
10,00 Euro, 4 UStd.

Bitte bis zum 15.10.2009 anmelden.

2121102

Ja zur Lebendigkeit

Anti-Stress-Seminar

Dieser Tag lädt ein, alte Stressmuster im Körper loszulassen, vom ewigen Strom der Gedanken Abstand zu nehmen und die reiche Welt der Gefühle zu entdecken.

Durch bioenergetische und meditative Übungen, Atem, Tanz werden festgehaltene, unterdrückte oder kontrollierte Gefühle befreit, und es öffnen sich neue Wege, die nach innen zur ursprünglichen Lebensquelle führen.

Eine liebevolle Atmosphäre, voller Respekt für den Körper, ermöglicht den sicheren Umgang mit Gefühlen aller Art - auch Freude, Sinnlichkeit und Liebe. Ein tiefes Gefühlserleben und ein harmonisches Fließen zwischen Körper, Atem und Gefühlen wird möglich.

Joachim Barteit, Heilpraktiker
für Psychotherapie
Samstag, 07.11.2009, 09.30 - 17.30
Haneburg, Saal II
24,00 Euro, 9 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und Wollsocken mitbringen.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der



Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0

... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg

2121103

Liebeskummer lohnt sich doch!

Beziehungsmuster und Co-Abhängigkeit
Wochenendseminar

Wir lernen durch Eltern, Schule und Gesellschaft von Kindesbeinen an vieles, um unser Überleben zu sichern. Die Liebes- und Beziehungsfähigkeit müssen wir uns in der Regel allein erarbeiten.

Nur allzu oft haben unsere Bemühungen, Liebe zu finden und zu erhalten, Konflikte, Enttäuschungen und Frustration zur Folge.

Dieses Seminar befasst sich theoretisch und praktisch mit den Wurzeln der Co-Abhängigkeit: unsere Wunden und Verletzungen durch Verlassenwerden, Betrogenwerden, Bedürftigkeit, Hilflosigkeit, Scham und Schock und unsere Angst vor Trennung und Verlassenwerden. Durch die Co-Abhängigkeit wiederholen wir immer wieder dieselben schmerzlichen Muster. Die daraus entstehenden Verletzungen führen uns oft in Abhängigkeit oder Isolation.

Über Gespräche, gestalt- und körpertherapeutische Übungen und meditative Achtsamkeit werden wir einen Raum schaffen, um unser individuelles Beziehungsmuster zu erkennen, Konflikte zu lösen, Grenzen zu setzen und unsere Bedürfnisse einfach und klar zum Ausdruck zu bringen.

Joachim Barteit, Heilpraktiker
für Psychotherapie
Freitag, 04.12.2009, 18.00 - 21.30
Samstag, 05.12.2009, 09.30 - 17.30
VHS Blinky 61; Raum 1
36,00 Euro, 14 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und Wollsocken mitbringen.

2121104

Die Kraft in mir

Tagesseminar

Wir stellen hohe Anforderungen an uns selbst. Oft setzen wir uns selbst unter Druck. Nun wollen wir gemeinsam neue Kraft sammeln. Durch verschiedene Meditations- und Entspannungsübungen erfahren wir, wie es ist, etwas zu tun ohne Erwartungshaltung. Wir dürfen einfach sein. Kleine Bewegungsübungen schaffen den Ausgleich zu den Ruhephasen.

Steffi-Margarete Pruin,
Meditations- und Entspannungslehrerin
Samstag, 21.11.2009, 10.00 - 17.00
VHS Blinky 61; Raum A
24,00 Euro, 8 UStd.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kopfkissen, bequeme Kleidung, Essen und Trinken.

Rückfragen bei der Kursleiterin sind möglich
Telefon: 04950 988708.



2121105

Älter werden ohne Angst

Entspannt die zweite Lebenshälfte genießen

Der Berufsalltag liegt hinter uns. Die Kinder sind aus dem Haus. Alles ist „eigentlich“ wunderbar, aber wir spüren eine innere Unruhe in uns. Was können wir tun, um endlich zu genießen? Gesundheit und Vitalität in der zweiten Lebenshälfte hängen vor allem von unseren inneren Einstellungen ab. Wir wollen in einem geschützten Rahmen Möglichkeiten ausprobieren, um in unsere Mitte zu kommen.

Steffi-Margarete Pruin,
Meditations- und Entspannungslehrerin
Freitag, 23.10.2009, 10.00 - 11.30,
6 Vormittage
Haneburg, Saal I
30,00 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kopfkissen und bequeme Kleidung.

2121106

Prüfungsangst ade

Wenn die Angst vor Prüfungen, vor Präsentationen, vor dem Reden vor anderen nicht wäre, wie wäre es dann? Was in Ihrem Leben könnten Sie erreichen, vervollkommen, oder auch beenden?

Statt beklemmender, beängstigender Gefühle könnten Sie vielleicht Spaß an neuen Herausforderungen bekommen. Sie könnten Ihre Meinung besser vertreten und damit Einfluss nehmen in Ihrem Sinne, Sie könnten angemessen und mit Freude alte und neue Aufgaben erfüllen und gelassener durchs Leben geben.

Sollten Sie sich bei diesem Thema angesprochen fühlen, ist es in diesem Workshop für Sie möglich, die Hintergründe für Ihren Stress kennenzulernen. Anschließend biete ich Ihnen mit Hilfe neuer erlebnisorientierten selbstwirksamen Methoden sowie verschiedener Coaching-Techniken die Chance, an diesem Zustand alles oder vieles zu verändern. So dass Sie sich in schon näherer Zukunft wundern: Wieso eigentlich hat mich das Thema so sehr gestresst?

Gabriele Wingerter-Wolters,
Dipl.-Psych. Psychotherapeutin & Coach

Donnerstag, 14.01.2010, 19.30 - 21.45,
2 Abende
VHS Blinke 61; Raum 1
15,00 Euro, 6 UStd.

Gabriele Wingerter-Wolters

Diplom-
Psychologin

Schwerpunkte:
Ängste, Traumata,
Süchte, Selbstwert bei Kindern,
Jugendlichen und Erwachsenen;
Mentales Training und Coaching im Sport und im Spitzenleistungsbereich

Psychologische Arbeit in der Onkologie und Beratungsstelle

Vortragsarbeit zum Thema Medien, Lernen, Erziehung, Energetische Psychologie, Spitzenleistungen erbringen

Ich arbeite als VHS-Dozentin, weil mir diese Art von Arbeit mit Menschen Spaß macht. U. a. habe ich die Erfahrung gemacht, dass der Bereich Psychologie/Psychotherapie noch häufig Ängste auslöst. Ich freue mich, wenn ich die neuen Methoden und Haltungen der heutigen lösungsorientierten Therapeuten weiter verbreiten kann. Manchmal sind ein paar Stunden Hilfe ausreichend.



2121107

Lust auf Leben - Die Wechseljahre des Lebens

Dem Älterwerden mit Lust und Laune entgegen zu blicken, ist gar nicht so einfach in einer Gesellschaft, die dem Jugendkult verfallen ist und dem vermeintlichen Schönheitsideal hinterher jagt. Frauen verändern sich in den und durch die Wechseljahre. Allerdings ist dies nicht nur ein Tanz der Hormone. Während dieser Zeit ziehen wir Bilanz zu unserem bisher gelebten Leben und merken, dass sich jetzt auch etwas in uns selbst ändert. Die Veränderungen betreffen Körper, Geist und Seele.

Irene Blom, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Entspannungstherapeutin
Montag, 26.10.2009, 19.30 - 21.30, 5 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 211
33,00 Euro, 13,3 UStd.



2121108

Jetzt ist die Zeit neu anzufangen...

Wochenendseminar

Die Trennung vom Ehepartner oder Lebensgefährten gehört zu den schwersten Krisen im Leben und löst je nach den persönlichen Lebensumständen unterschiedliche Gefühle und Veränderungen aus:

Enttäuschung und Erleichterung, Schuld- und Versagensgefühle, Minderwertigkeitsgefühle und erwachendes Selbstbewusstsein, finanzielle Abhängigkeit und neu gewonnene Freiheit. Dazu kommt die Sorge um Arbeit, Lebensunterhalt und Wohnung für einen selbst und evtl. auch für die Kinder.

In diesem Kurs geht es darum

- mit der Trennung leben zu lernen, die neue Wirklichkeit anzunehmen
- wahrzunehmen, was das Leben lebenswert macht
- die bisherige Lebensplanung zu überprüfen und mutige neue Wege zu gehen
- sich gegenseitig zu ermutigen und die eigenen Kräfte zu entfalten

Irene Blom, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Entspannungstherapeutin
Samstag, 28.11.2009, 09.00 - 17.00
Sonntag, 29.11.2009, 09.00 - 13.00
Haneburg, Saal I
33,00 Euro, 13,3 UStd.

2121109

Mein Alltag zwischen Licht und Schatten - Frauenkurs

Tagesseminar

Der Alltag läuft zwischen Licht und Schatten. Licht gibt uns Antrieb, Energie für die zahlreichen Herausforderungen im Alltag. Wer oder was spendet mit Licht für meine Aufgaben? Aber wo Licht

ist, ist auch Schatten. In welchem Schatten lebe ich? Welche Schatten umgeben mich - aus meiner Krankheit, Familiensituation oder Partnerschaft, im Beruf und Freundeskreis? Und: Wer oder was spendet mir Schatten, um Kräfte zu sammeln, um auszuruhen? Dieser Spannung von Licht und Schatten in meinem Alltag wollen wir nachspüren, und dabei die eigene Mitte neu ausloten. Meditation, Phantasie Reisen, Wahrnehmungs- und Körperübungen, sowie Raum zu Gespräch und gemeinsamen Austausch sollen uns dabei helfen.

Irene Blom, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Entspannungstherapeutin
Samstag, 07.11.2009, 09.00 - 17.00
Haneburg, Saal I
22,00 Euro, 8,7 UStd.

2121110

Was brauche ich wirklich?

Der Alltag läuft zwischen Licht und Schatten. Licht gibt uns Antrieb, Energie für die zahlreichen Herausforderungen im Alltag. Wer oder was spendet mit Licht für meine Aufgaben? Aber wo Licht ist, ist auch Schatten. In welchem Schatten lebe ich? Welche Schatten umgeben mich - aus meiner Krankheit, Familiensituation oder Partnerschaft, im Beruf und Freundeskreis? Und: Wer oder was spendet mir Schatten, um Kräfte zu sammeln, um auszuruhen? Dieser Spannung von Licht und Schatten in meinem Alltag wollen wir nachspüren, und dabei die eigene Mitte neu ausloten. Meditation, Phantasie Reisen, Wahrnehmungs- und Körperübungen, sowie Raum zu Gespräch und gemeinsamen Austausch sollen uns dabei helfen.

Irene Blom, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Entspannungstherapeutin
Mittwoch, 18.11.2009, 19.30 - 21.30, 2 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 211
12,00 Euro, 5,3 UStd.

2121111

Weihnachten: Was macht das Leben wirklich reich?

„Sammelt nicht die Schätze, die die Motten und der Rost fressen!“ hat schon

Jesus gelehrt. - In diesem inspirierenden Seminar werden wir zunächst generell und dann individuell schauen, was unser Leben im wahren Sinne des Wortes „reich“ macht. Welche seelischen, erlebensbezogenen und beziehungs-mäßigen Elemente bereichern - neben dem rein materiellen - unser Leben und Erleben - und sind wir uns dessen genügend bewusst?

Wertschätzen und beachten wir - und schenken wir auch - dieses?!

Schließlich kann ein eigenes 'Programm' zum nachfolgenden erLEBEN, erREICHEN und auch verSCHENKEN des Erkannten entworfen und die anzustrebende Umsetzung konkretisiert werden. Bitte lockere Kleidung, Wolldecke & Schreibzeug mitbringen.

Der Leiter ist Autor des Lebenskunst Buches „Jeremias: Die Sieben Schritte“; Info: www.cc-lebenskunst.de

Cord Cordes

Samstag, 12.12.2009, 10.00 - 18.00
Sonntag, 13.12.2009, 09.00 - 13.00
VHS Blinke 61; Raum 1
60,00 Euro, 15 UStd.



2121112

Wirklich denken können

Wochenendseminar

Für sich selber (und für wertvolle Dritte, z. B. für Kinder!) die WOZU-Frage beantworten zu können: das zählt zu den Schlüsselqualifikationen unserer Zeit:

- WOZU lerne / arbeite ich eigentlich hier (und nicht woanders)?!
- WOZU bin ich auf der Suche nach einer bestimmten Beziehung?!
- WOZU binde ich mich an einen Menschen, an einen Betrieb, an einen Ort?!
- WOZU brauche ich gerade diese CD? Oder dieses Paar Schuhe hier?!

Die WOZU-Frage ist nämlich die Frage nach dem SINN und ZWECK meines Tuns. Deshalb muss man sich ihr stellen. Denn: Wer sie für sich (und Dritte) nicht objektiv beantworten kann - also: wer das nicht gelernt hat - der wird zwangsläufig zum Objekt und Opfer seiner Lebensumstände.

Um zum Gestalter meiner Lebensumstände zu werden - bzw. es zu bleiben - muss ich denken können, und zwar wirklich, also richtig und kundenorientiert - und nicht etwa illusionär, also falsch und egoistisch! In diesem Seminar geht es darum, an einem Wochenende genau jenes Hintergrundwissen zu vermitteln, das mich zukünftig vor peinlichen Ohnmachtserlebnissen - z. B. Ärger und Wut oder mangelnde „Schlagfertigkeit“ - bewahren bzw. mir daraus einen erfolversprechenden Ausweg - „Krise als Chance“ - eröffnen kann.

Gerd Weghorn ist seit mehr als 40 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig.

Mehr: www.wirklich-denken-koennen.de

Grundlage des Seminars ist ein Lernprogramm (36 Seiten, 5,00 Euro)

Gerd Weghorn

Freitag, 30.10.2009, 16.00 - 22.00

Samstag, 31.10.2009, 09.30 - 18.30

Haneburg, Foyer

75,00 Euro, 17,7 UStd.

Anmeldeschluss 09.10.2009

Birgitt Wiarda Studium ev. Theologie, Suchtberatung, Transaktionsanalyse, Heilpraktikerin Psychotherapie

Mich treibt die Frage, was notwendig und was hilfreich ist, damit Menschen schonender (gesunder) mit sich selbst, mit anderen Menschen (Arbeitsbedingungen) und mit den Schätzen unseres Planeten umgehen. Zwischenmenschliche Beziehungen spielen dabei eine zentrale Rolle. Das klingt banal. Doch ich erlebe in meiner Arbeit, wie viel es da zu entdecken und zu lernen gibt. In der Transaktions-Analyse habe ich dafür ein hilfreiches Handwerkszeug gefunden. Was Sie mit dieser Methode anfangen können, das erkläre ich gerne u.a. in VHS-Seminaren.



2121115

Transaktionsanalyse - Was ist das eigentlich?

Vortrag

Gelingendes zwischenmenschliches Miteinander fördert die Gesundheit und ist eine Grundlage für beruflichen Erfolg.

Die Transaktionsanalyse ist eine Persönlichkeits- und Kommunikationstheorie, die zunehmend genutzt wird, um zwischenmenschliche Beziehungen und Kommunikation zu verbessern. Da werden Reibungspunkte „unter die Lupe“ genommen. Reaktions-Muster werden entdeckt und verstehbar gemacht. Blickwinkel erweitern sich und Handlungsspielräume eröffnen sich.

In diesem Vortrag lernen die Teilnehmenden TA-Konzepte zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung kennen und erfahren anhand von Beispielen, wie diese zur Verbesserung des Selbst-Verständnisses und zur Verbesserung von Kommunikation eingesetzt werden können.

Anschließend ist die Möglichkeit zu Rückfragen und zur Diskussion gegeben.

Birgitt Wiarda,

Theologin/Transaktionsanalytikerin

Donnerstag, 01.10.2009, 19.30 - 21.45

VHS Blinky 61; Raum 1

8,00 Euro

Anmeldeschluss: 24.09.2009

2121116

Transaktionsanalyse - Wie geht das eigentlich?

F & B

Tagesseminar

Gelingendes zwischenmenschliches Miteinander fördert die Gesundheit und ist eine Grundlage für beruflichen Erfolg.

Die Transaktionsanalyse ist eine Persönlichkeits- und Kommunikationstheorie, die zunehmend genutzt wird, um zwischenmenschliche Beziehungen und Kommunikation zu verbessern. Da werden Reibungspunkte „unter die Lupe“ genommen. Reaktions-Muster werden entdeckt und verständlich gemacht. Blickwinkel erweitern sich und Handlungsspielräume eröffnen sich.

In diesem Seminar wird den Teilnehmenden ein zentrales Konzept der Transaktionsanalyse vorgestellt. Dieses Konzept hilft, das vielschichtige Geschehen in zwischenmenschlicher Kommunikation zu verstehen. Die Teilnehmenden erfahren, dass sie mehr als eine Möglichkeit haben sich auszudrücken, zu reagieren und auf andere Menschen einzugehen. In leichten, auf den Alltag bezogenen Übungen können sie diese Vielfalt kennen lernen und ausprobieren.

Vorgestellt werden:

- Das Funktionsmodell der Ich-Zustände
- Transaktionen

Birgitt Wiarda,

Theologin/Transaktionsanalytikerin

Samstag, 31.10.2009, 09.30 - 12.30

VHS Blinky 61; Raum 1

16,00 Euro, 4 UStd.

Anmeldeschluss: 09.10.2009

2121120

Stell dir vor, es geht dir gut

Ein Tagesseminar zum gesunden Denken und zur Aktivierung der inneren Heilkräfte

Wir verkümmern, wenn durch Stress und willkürliche Lebensvollzüge die Seele vernachlässigt wird. Denn das was wir denken, bewerten, wünschen und tun, das prägt uns alles in allem so nachhaltig, dass immer auch unsere ganze Lebensverwirklichung davon geprägt wird. Gesundheit - ja, Heil - hängt in hohem Maße von unserer geistigen Einstellung ab. Sie lernen in diesem Seminar Anleitungen für eine gesunde Gedankendisziplin mit praktischen Anregungen für eine „Heil bringende“ Lebenseinstellung; eine Umkonditionierung Ihres Verhaltens hin zu mehr Lebensqualität. Sie werden ermutigt, ihr Leben bewusst lebenswerter zu gestalten.

Herr Pötter ist Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach V. Frankl mit Ausrichtung zur Kneippschen Ordnungstherapie (siehe Internet: www.otto-poetter.de).

Otto Pötter

Sonntag, 24.01.2010, 09.00 - 17.30

VHS Blinky 61; Raum 1

50,00 Euro, für Merkblätter sind ca. 5,00 Euro an den Dozenten zu zahlen, 10 UStd.

Bitte Schreibzeug, Isomatte, Decke und Kissen mitbringen.

Anmeldeschluss 04.01.2010

2121122

Die 9 Gesichter der Seele

Persönlichkeitsanalyse mit dem Enneagramm

Tagesseminar

Mensch - was bist du für ein Typ? Darauf gibt dieses Tagesseminar eine gründliche Antwort. Immerhin ist Sozialkompetenz heute wichtiger denn je. Neben Selbstsicherheit ist eine gute Menschenkenntnis ausschlaggebend.

Dafür findet sich kaum ein besseres Lehrmodell als das Enneagramm. Diese älteste Persönlichkeitsanalyse geht von neun verschiedenen Grundstrukturen des Menschen aus, den neun Gesichtern der Seele, die Ihnen dabei helfen, Ihre Stärken und Schwächen besser zu erkennen. Nicht nur die typischen „Fallen“ des Alltags werden transparent(er), zugleich auch werden die individuellen Wachstumsmöglichkeiten aufgezeigt. Aufgrund dieser Einsicht gelingt es Ihnen leichter, mit sich selbst besser und mit anderen verständnisvoller umzugehen. Über Jahrhunderte in Klöstern gehütet und kulturübergreifend weiterentwickelt, gilt das Enneagramm heute als eines der zuverlässigsten Modelle zur Aufschlüsselung eines umfassenden Persönlichkeitsprofils.

Herr Pötter ist Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor E. Frankl (Internet: www.otto-poetter.de).

Otto Pötter

Sonntag, 15.11.2009, 09.00 - 17.15

VHS Blinky 61; Raum 1

50,00 Euro, für Merkblätter sind ca. 5,00 Euro an den Dozenten zu zahlen, 10 UStd.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

2121124

Astrologie

Vortrag zu den Konstellationen der kommenden Jahre

Wirtschaftskrise, politische Spannungen, Umweltprobleme. Wohin steuert die Menschheit?

Die aktuellen astrologischen Konstellationen und die der kommenden Jahre sind tatsächlich extrem spannungsgeladen. Dennoch lassen sich diese Kräfte auch konstruktiv nutzen.

Was sich dazu aus astrologischer Perspektive sagen lässt und was der tiefere Sinn dieser Entwicklung ist, wird in dem Vortrag erläutert.

Helmut Aden, Astrologe

Donnerstag, 03.12.2009, 19.30 - 21.45

VHS Blinke 61; Raum 1

6,00 Euro

2121125

Astrologie der Persönlichkeit

Die astrologische Konstellation bei der Geburt eines Menschen spiegelt die Persönlichkeit und den Schicksalsverlauf wieder. Die Planeten unseres Sonnensystems symbolisieren die verschiedenen Aspekte unserer Persönlichkeit, oder „Archetypen“, wie sie der Psychologe C. G. Jung genannt hat. In ihrem dynamischen Zusammenspiel zeigen sie den Verlauf des menschlichen Schicksals, seine Biografie.

Die Analyse des Horoskops kann dem Menschen Einsicht in die Struktur der eigenen Persönlichkeit geben und hilft zu verstehen, warum man immer wieder mit bestimmten Themen im Leben konfrontiert wird, und dass nichts im Leben zufällig passiert.

Im Seminar werden die Grundregeln der Persönlichkeits-Astrologie erläutert. Es können, wenn gewünscht, die Horoskope der Teilnehmer besprochen werden. Dazu bitte schon bei der Anmeldung die Geburtsdaten, v. a. die genaue Geburtszeit, angeben. diese ggf. bei Standesamt des Geburtsortes erfragen.

Helmut Aden, Astrologe

Freitag, 04.09.2009, 17.00 - 21.45

Samstag, 05.09.2009, 09.30 - 18.00

VHS Blinke 61; Raum 3

35,00 Euro, 15 UStd.

Bitte nach Möglichkeit bei der Anmeldung Geburtstag und Geburtszeit angeben.

2121134

Einführung in die angewandte Kinesiologie

Tagesseminar

Der Pädagogischen Kinesiologie, auch Brain Gym genannt, geht es darum, durch körperorientierte Hilfen die Lernenden zu befähigen, ihr Potential zu nutzen.

Es ist eine Methode, durch den kinesiologischen Muskeltest Lernblockaden zu erkennen und durch bestimmte Übungen das Lernpotential, das in jedem Menschen vorhanden ist, freizulegen. Lernprobleme sind häufig Blockaden, die uns hindern, leicht und mit Freude zu lernen.

Die Grundaussage „Bewegung ist das Tor zum Lernen“ stellt die Leitlinie in der Pädagogischen

Kinesiologie dar. Es geht darum, die für das Lernen notwendigen Bewegungsgrundlagen zu schaffen, wie z. B. den freien Fluss der Augenbewegungen, die Fähigkeit, bei sich bewegenden Augen die Zeile zu halten, die Hand-Augen-Koordination etc.

Schulisches und berufliches Lernen basiert auf diesen Grundfunktionen. Mit leicht zu erlernenden Übungen und Bewegungsbilanzen werden darüber hinaus die notwendigen zentralen Gehirnfunktionen so integriert, dass ein Lernen mit dem ganzen Gehirn möglich wird.

Im Seminar erlernen Sie den Muskeltest. Weiter lernen Sie Abschaltmechanismen kennen, die beim Schreiben, Lesen und Hören entstehen können. Es werden leicht erlernbare Methoden vorgestellt, die zur Koordination der beiden Gehirnhälften beitragen und dadurch Lernstress abbauen.

Es wird im Seminar auf emotionale Aspekte, auf den Mangel an Konzentration durch z. B. visuelle Überstimulation und auf die Probleme einer Fehlernährung, wodurch Hyper- bzw. Hypoaktivität entstehen kann, eingegangen.

Im Seminar wird nach den neuesten Erkenntnissen des Freiburger Institutes für Angewandte Kinesiologie verfahren, basierend auf Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie.

Hertha Billker,

Heilpraktikerin/Psychotherapie HPG

Samstag, 24.10.2009, 09.30 - 18.00

Haneburg saal 2

30,00 Euro, 9,3 UStd.

2121135

Gedächtnis- und Kreativitätstraining (Einführung)

... mit BRAINING

in Theorie und mit praktischen Übungen

Ob Beruf, Schule oder Alltag - ständig ist jeder von uns gefordert, eine Fülle von Informationen und Fakten zu speichern und wieder abzurufen. Leider behalten wir oft nur 10% davon.

Gerade die heutige Informationsflut erfordert hervorragende Gedächtnisleistungen, Kreativität und ein gutes Konzentrationsvermögen.

Die aktive Steuerung des Lernprozesses mit BRAINING kann uns dabei helfen, dieses auch zu erreichen.

BRAINING beinhaltet ganzheitliche Arbeits- und Trainingsmethoden für Gehirn und Gedächtnis. Es basiert auf der Zusammenarbeit beider Gehirnhälften.

Kursinhalte u.a.:

- Zusammenschalten beider Gehirnhälften
- Lerntyptests
- Verknüpfungs- und Visualisierungstechniken
- Locitechnik
- Mind-Mapping
- Entspannungsübungen
- Wie merke ich mir Begriffe, Namen, Gesichter, Telefonnummern leicht?

Elke Möller

Samstag, 07.11.2009, 09.30 - 17.00

VHS Blinke 61; Raum 1

30,00 Euro, 8 UStd.

Bitte Mineralwasser mitbringen.

2121136

Texte schneller erfassen und besser behalten ... mit Braining

Das Gehirn aktiv nutzen, strukturiert denken und kreativ werden, sind wichtige Faktoren für das Bearbeiten und Erfassen von Texten in Schule, Studium und Beruf. Im Kurs werden neben Brain-Gym- und Konzentrationsübungen

- Strukturiertes Denken
- Visualisieren
- Schnellesetetechniken
- Skimming und Scanning
- Mind-Mapping
- Memorytechniken

als grundlegende Techniken für Texte und Lernstoff erarbeitet und vertieft. Der Kurs Gedächtnis- und Kreativitätstechniken mit Braining ist von Vorteil, aber nicht Bedingung.

Elke Möller

Samstag, 28.11.2009, 09.30 - 17.00

VHS Blinke 61; Raum 1

30,00 Euro, 8 UStd.

Bitte Mineralwasser mitbringen.

TREFFVHSPUNKT

2122145

Lern- und Arbeitstechniken

Inhaltlich werden wir auf fachspezifische und methodische Lern- und Arbeitstechniken wie Lernkartei, Assoziationslernen (Mind Mapping), Abbau von Lernhemmungen, Prüfungsangst, Lesetechniken (Ansätze des Speed Reading), die inneren und äußeren Rahmenbedingungen betreffenden Aspekte wie Motivation, Belohnung, Zeitplanung, Arbeitsatmosphäre, Entspannungs- und Konzentrationsübungen eingehen. Besondere Wünsche werden in der ersten Unterrichtsstunde abgesprochen und wenn möglich in das Seminarprogramm aufgenommen.

Valeri Leontjew

Dienstag, 25.08.2009, 18.00 - 21.00, 8 Abende

VHS Blinke 61; Raum 4

80,00 Euro, 30 UStd.

Bitte Holzfarbstifte, Kalender und Schreibmaterialien mitbringen.

Anmeldeschluss 18.08.2009

2122147

Stressbewältigung

Stress kennt jeder. In meinem Kurs lernen Sie, Stress rechtzeitig zu erkennen, zu verhindern und zu bewältigen. Neben einer Entspannungstechnik (Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen) werden Bereiche wie Problemlösungsfertigkeiten und Organisationstechniken (z.B. Zeitmanagement, Lerntechniken) erörtert. Besondere Teilnehmer(innen)wünsche werde ich - soweit möglich - berücksichtigen.

Valeri Leontjew

Samstag, 19.09.2009, 09.00 - 18.00

VHS Blinke 61; Raum 4

30,00 Euro, 10 UStd.

Anmeldeschluss 11.09.2009

2126120

Reiki 1

Wochenendseminar

Reiki, auch universelle Lebensenergie genannt, ist immer und überall vorhanden. Es ist zum einen die universelle Lebensenergie und zum anderen die Fähigkeit, jene Energie zu kanalisieren. Unser Körper nimmt ständig Lebensenergie aus der Umwelt auf, damit er seine lebensnotwendigen Funktionen aufrechterhalten kann. Die Technik des Handauflegens ist die natürlichste menschliche Heilmethode - körperlich, geistig sowie seelisch. Je nachdem, wie viel Energie wir aufnehmen und wie frei diese unseren Körper durchfließen kann, fühlen wir uns kraftvoll und sind in Harmonie. Reiki aktiviert und fördert die Selbstheilungskräfte und Persönlichkeitsentwicklung, kann zu mehr Wohlbefinden und Entspannung auf körperlicher, mentaler und seelischer Ebene führen. Körper, Geist und Seele kommen wieder in Harmonie.

In Reiki 1 werden die Grundlagen und Techniken der Methode auf körperlicher Ebene erlernt. Dabei kommen Entspannung, Selbsterfahrung und Meditationsübungen zum Einsatz. Sie erwerben in diesem Seminar den Reiki Grad 1.

Stephanie Tischbierek, Reiki-Lehrerin/Psycholog. Beraterin (ALH)

Samstag, 29.08.2009, 10.00 - 17.00

Sonntag, 30.08.2009, 10.00 - 17.00

VHS Blinke 61; Raum 2

44,00 Euro, 16 UStd.

Mitzubringen sind: Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung sowie etwas zu essen. Seminarunterlagen sind für 3,00 Euro erhältlich.

Anmeldeschluss 14.08.2009



2126125

Reiki 2

Wochenendseminar

Voraussetzung ist der Reiki Grad 1.

In Reiki 2 werden die Möglichkeiten der Anwendung erweitert. Arbeiten mit Reiki auf mentaler Ebene sowie die Anwendung der Reiki Symbole und Fernreiki werden vermittelt. Auch hierbei kommen wieder die Aspekte der Entspannung, Selbsterfahrung und Meditation zum Tragen.

Stephanie Tischbierek, Reiki-Lehrerin/Psycholog. Beraterin (ALH)

Samstag, 31.10.2009, 10.00 - 17.00

Sonntag, 01.11.2009, 10.00 - 17.00

VHS Blinke 61; Raum 2

44,00 Euro, 16 UStd.

Mitzubringen sind: Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung sowie etwas zu essen. Seminarunterlagen sind für 3,00 Euro erhältlich.

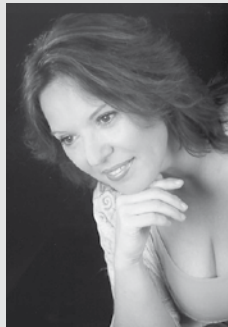
Anmeldeschluss 16.10.2009

Stephanie Tischbierek

Psychologische Beraterin, staatlich anerkannte Erzieherin, Reiki-Meister/Lehrerin

Seit 2001 als Reiki-Meister / Lehrerin tätig.

Ich bin seit ca. 20 Jahren mit Energie -, Licht- und Heilarbeit vertraut. Dazu kommt die psychologische Arbeit nach Carl G. Jung, sowie meine pädagogische Arbeit mit Kindern und Erwachsenen. Meine Erfahrung aus der Arbeit setze ich sehr gerne in meinen Seminaren zum Tragen und kann so viele innere Prozesse unterstützen



2126128

Reiki 3. Grad

Voraussetzung ist der Reiki Grad 2.

Im Reiki Grad 3 schließt sich der energetische Reiki-Kreis. Sich selbst in der individuellen Seele tiefer erfahren, die Seelenschwingung erhöhen, um so weiter in seine eigene Mitte zu gelangen, ist das Ziel. Die Meistereinweihung fördert den Weg dorthin und eröffnet weitere Anwendungsbereiche im Reiki.

Es wird hier die Ebene des Handelns vom Kopf her mehr und mehr verlassen. Handeln durch Geschehenlassen, durch Nichteingreifen und sich doch der Verantwortung bewusst sein, steht hier im Mittelpunkt. Intuitives Verstehen, Gewahrwerden, Bewusstwerden, Einsichten in die Zusammenhänge von innerem Sein und äußerem Geschehen, Einflussnehmen ohne einzugreifen, auf die innere Führung vertrauen sind die Anforderungen an den 3. Grad Reiki. Dazu gehört auch die Arbeit mit dem kollektiven Unterbewussten, den Archetypen - Arbeit auf der astralen Ebene.

Das Seminar findet an 4 Wochenenden statt und schließt mit dem Reiki Grad 3 ab.

Stephanie Tischbierek, Reiki-Lehrerin/Psycholog. Beraterin (ALH)

Dauer: 4 Wochenenden

Samstag und Sonntag jeweils von 10.00 - 17.00

Termine: 09./10.01.2010, 23./24.01.2010,

06./07.02.2010 und 20./21.02.2010

Am Bruchwald 14

208,00 Euro, 64 UStd.

Mitzubringen sind: Wolldecke, Unterlage, Kissen und bequeme Kleidung.

Seminarunterlagen sind für 3,00 Euro erhältlich.

Anmeldeschluss 18.12.2009



2121138

Schreibbewegungstherapie - in Theorie und Praxis

Wochenendseminar

Die Tagung beinhaltet am ersten Tag eine intensive Auseinandersetzung innerhalb der Seminargruppe mit der Schreibbewegungstherapie und den damit gesammelten Erfahrungen. Dieser Seminarteil richtet sich an diejenigen, die sich bereits mit der Methode beschäftigt und eigene Erfahrungen gesammelt haben.

Der Sonntag beinhaltet eine Reihe von Vorträgen mit Diskussionen und richtet sich an Interessierte, die noch keine oder wenig Erfahrung mit dieser Methode haben.

Themen: jeweils Einzelvorträge mit Diskussionen

- Einführung in die Schreibbewegungstherapie nach Magdalene Heermann
- Schreibbewegungstherapie in der Grundschule
- Erfahrungen in der Klasse mit Gruppen sowie mit Einzelförderung
- Wie Zappelphilipp und Hans-guck-in-die-Luft ihr Potenzial entdecken

Beispiele zur Wirkung der Schreibbewegungstherapie in der lerntherapeutischen Förderung

- Wie wirkungsvoll kann die SBT zur Linderung von Verhaltensauffälligkeiten und Entwicklungsverzögerungen sein?
- Erkenntnisse der Neurobiologen zum Einsatz der SBT nach Magdalene Heermann.

Zusammenfassung und Abschlussdiskussion aller Vorträge

Referentinnen:

Gabriele Hammes, Grundschulpädagogin
Sulamith Samuleit, Pädagogin/ Graphologin und Schreibbewegungs-Therapeutin
Theresia Sommer, gepr. Graphologin GSC, dipl. API-Beraterin

Samstag, 19.09.2009, 11.00 - 18.00

Sonntag, 20.09.2009, 11.30 - 16.30

Haneburg, Saal II

14 UStd.

Entgelt erfragen Sie bitte bei der VHS-Geschäftsstelle.

2121153

Verhaltensstörungen bei Kindern

Vortrag mit Diskussion

Kinder mit Verhaltensstörungen haben sich in den letzten Jahren zu einem unlösbar erscheinenden Problem entwickelt. Sie sind äußerst unruhig, konzentrationsschwach und können in der Schule weder still sitzen noch zuhören, einige sind nur mit Mühe zu bändigen. Betroffene Eltern müssen sich in ihrer Not manchmal sagen lassen, sie hätten bei der Erziehung versagt. In diesem Vortrag wird eine Ernährung vorgestellt, die speziell auf Kinder mit Verhaltensstörungen abgestimmt ist. Fallberichte von Ärzten und Heilpraktikern sollen zeigen, dass imföbedingte Störungen mit Homöopathie oder Bioresonanz möglicher Weise erfolgreich behandelt werden können. Das gilt auch für überängstliche, kontaktscheue und antriebsarme Kinder. Der Referent, Grundschullehrer und Gesundheitsberater, leitet eine Selbsthilfegruppe für Eltern verhaltensauffälliger Kinder und ist Autor zweier Bücher über ADS.

Friedrich Klammrodt

Dienstag, 29.09.2009, 19.30

VHS Blinke 61; Raum 1

6,00 Euro

2323106

Rhetorik für Frauen

Wochenendseminar

Das Seminar beinhaltet die Grundzüge konstruktiver Kommunikation und im Schwerpunkt die gewaltfreie Kommunikation. Diese ermöglicht uns, selbstbewusst die eigene Meinung zu sagen, ohne andere zu verletzen. Vorwürfe und Schuldzuweisungen können in positive Bedürfnisse umformuliert werden. Nein-Sagen und Abgrenzungen werden leichter. Außerdem könnte es darum gehen, auch Unangenehmes an- und auszusprechen.

Eva-Maria Schlüter,
Anwältin/Supervisorin/Coach
Samstag, 03.10.2009, 09.00 - 16.00
Sonntag, 04.10.2009, 09.00 - 16.00
VHS Blinky 61; Raum 1
44,00 Euro, 16 UStd.

F & B

2323112

Interviewtechnik - Gesprächsführung

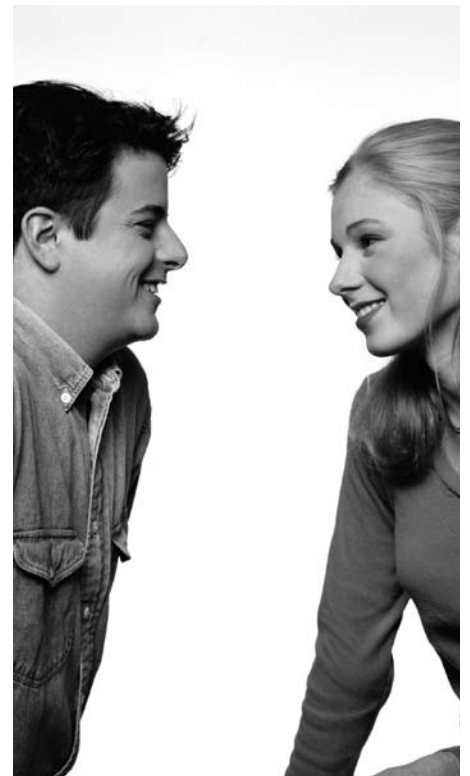
Tagesseminar

Was ist meine Einstiegsfrage? Wie führe ich das Interview? Wie kann ich das Gespräch zeitlich steuern?

Inhalte:

- Hörproben von bisher gelaufenen Interviews
- Spannend dabei ist, dass die Teilnehmer/innen sowohl ein Interview mitbringen, von dem sie finden es sei sehr gelungen, als auch eines, von dem man glaubt, es sei misslungen. (Aus Fehlern lernen)
- Mit Agenturtexten kleine Übungen zum Sprechen üben
- An Hand von ein oder zwei Themen, die in Kürze in Radio Ostfriesland laufen sollen, wollen wir exemplarisch ein Interview vorbereiten, oder einen Leitfaden für die Sendung entwickeln. (was ist wichtig, womit steige ich ein, wie strukturiere ich ein Gespräch, eine Sendung?)

Hilke Theessen, Moderatorin und Redakteurin bei Radio Bremen
Samstag, 31.10.2009, 10.00 - 17.00
VHS Blinky 61; Raum 3
25,00 Euro, 9,3 UStd.



2323108

Rhetorik

Wochenendseminar

An diesem Wochenende werden Grundlagen der Rhetorik in konkret-praktischen Übungen erfahren, erprobt und vertieft. Sowohl das Reden an sich als auch das Sprechen in bestimmten Situationen wie Vorträgen oder Diskussionen kann in vertraulicher Arbeitsatmosphäre geübt werden. Die Inhalte des Wochenendes richten sich dabei auch nach den konkreten Anliegen der Teilnehmer/innen. Grundsätze der Kommunikation wie

- Körpersprache
- Aufbau von Gesprächen und Redebeiträgen
- Fragetechnik
- Präsentationstechnik
- Zuhören

u. ä. werden darüber hinaus gemeinsam erarbeitet. Es sind einerseits keine Vorkenntnisse nötig, andererseits gibt es viele Möglichkeiten, vorhandenes Wissen praxisorientiert zu vertiefen.

Jochen Kowalski, Pädagoge
Samstag, 05.09.2009, 09.00 - 17.00
Sonntag, 06.09.2009, 09.00 - 14.00
VHS Blinky 61; Raum 1
44,00 Euro, 16 UStd.

Anmeldeschluss 14.08.2009

F & B

2323110

Einführung in die Rhetorik

In diesem Bildungsurlaubsseminar können die Teilnehmer/innen lernen, sich sprachlich auch in schwierigen Situationen auszudrücken, Rede- und Gesprächshemmungen abzubauen und selbstbewusst aufzutreten. Dazu werden durch Übungen und Videoaufzeichnungen die persönlichen Stärken und Schwächen eigener Rede analysiert. Insgesamt wird dabei die Argumentations- und Redefähigkeit verbessert und die körperliche Ausdrucksfähigkeit verstärkt. Es werden keinerlei Vorkenntnisse erwartet oder Voraussetzungen gemacht. Sie können also gerne auch teilnehmen, ohne Bildungsurlaub in Anspruch zu nehmen.

Jochen Kowalski, Pädagoge
Montag - Mittwoch,
05.10.2009 - 07.10.2009, 09.00 - 16.00, 3 Tage
VHS Blinky 61; Raum 1
66,00 Euro, 24 UStd.

Anmeldeschluss 11.09.2009

BU F & B

2323122

Projektmanagement

Alle Projekte sind gleich aufgebaut, wirklich alle? Jedes Projekt hat seine eigenen Spielregeln und Gesetze. Setzen Sie und erreichen Sie mit Hilfe des Seminars Ihre Ziele im angemessenen Zeit- und Kostenrahmen. Planen, überwachen und bewältigen Sie Ihre Projekte souverän und führen Sie diese so zum gewünschten Erfolg.

Valeri Leontjew
Samstag, 14.11.2009, 09.00 - 18.00
VHS Blinky 61; Raum B
30,00 Euro, 10 UStd.

Anmeldeschluss 30.10.2009

F & B

2323140

Konfliktmanagement

Mehr Gelassenheit im Umgang mit Konflikten

Tagesseminar

Konflikte können manchmal ganz schön nerven, nehmen Kraft und führen zu Gereiztheit. Kleine und größere Konflikte sind aber im privaten und beruflichen Alltag an der Tagesordnung. Wenn wir mehr über deren Ursachen und Wirkungsweisen verstehen, kann dies dazu führen, dass wir einem Konflikt anders gegenüber stehen, freier damit umgehen, uns besser fühlen. Diese Veranstaltung soll eine Hilfe sein, gelassener mit Konflikten umzugehen. Sie werden erfahren, wie Konflikte entstehen, welchen Teil jede/r beiträgt, wie sich Lösungswege finden lassen. An konkreten Fallbeispielen werden Lösungen entwickelt, die Ihnen für Ihre Situation Anregungen geben können.

Eva-Maria Schlüter,
Anwältin/Supervisorin/Coach
Samstag, 21.11.2009, 09.00 - 15.00
VHS Blinky 61; Raum 4
20,00 Euro, 7 UStd.

Anmeldeschluss 30.10.2009

F & B



2323143

Montessori-Pädagogik

Wochenendseminar

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit Kindern arbeiten und eine etwas andere Art des Lernens kennenlernen wollen. Lehrer(-innen), Erzieher(-innen), aber auch Eltern oder Betreuer/innen sind herzlich willkommen, diese auf das Kind ausgerichtete Pädagogik zu entdecken und selbst zu erfahren.

Inhalte:

- Prinzipien der Montessori-Pädagogik
- Die Freiarbeit als Kernstück der reformpädagogischen Bildung Montessoris

Der Wochenendkurs gliedert sich in zwei Einheiten:

I: Theorie und einführender Praxisteil

II: Arbeiten mit den Materialien: Sinnesmaterial und Übungen des tägl. Lebens, Sprache, Mathematik

Anette Moll, Grundschullehrerin mit Montessori-Diplom/Elke Hanneken, Chemikerin mit Montessori-Diplom

Freitag, 11.09.2009, 18.00 - 21.00

Samstag, 12.09.2009, 09.00 - 12.00

VHS Blinke 61; Raum 3

20,00 Euro, 7,5 UStd.

2323144

Pädagogische Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)

Für die Schulen des Primarbereiches wurde in früheren Jahren in Niedersachsen das Konzept „Verlässliche Grundschule“ umgesetzt. Seit dem Schuljahr 2004/2005 können Grundschulen dafür „Pädagogische Mitarbeiter/innen“ einsetzen, mit denen gemeinsam ein Konzept für unterrichtsergänzende Angebote sowie für die Vertretung bei kurzfristigen Ausfällen erstellt werden soll. Dieser Lehrgang tritt an die Stelle der bisherigen „Qualifizierung zur Betreuungskraft“, er berücksichtigt die Erweiterung des Aufgabenfeldes im Rahmen einer Beschäftigung von Pädagogischen Mitarbeitern/innen.

Für diese Tätigkeit können je nach Qualifikation Sozialpädagoginnen/Sozialpädagogen, Erzieherinnen/Erzieher, ausgebildete Lehrkräfte sowie Personen mit einer anderen pädagogischen Ausbildung oder umfänglicher Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden.

Der Lehrgang umfasst 105 Unterrichtsstunden zzgl. einen Hospitationsanteil von 20 Unterrichtsstunden.

Inhalte des Lehrgangs:

- Pädagogik
- Organisations- und Rechtsfragen
- Methodik und Didaktik
- Unterrichtsergänzende Angebote
- Gesprächsführung
- Praxis/Reflexion

zweimal wöchentlich, 18.30 - 21.30, 26 Abende

Der Lehrgang wird in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Papenburg angeboten.

295,00 Euro, 105 UStd.

Nähere Informationen zu Beginn und Ort erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.

2323145

Fachkraft Kleinstkindpädagogik

Immer mehr Kindertageseinrichtungen öffnen ihre Gruppen für Kinder unter drei Jahren. Hintergrund sind die veränderten gesetzlichen Rahmenbedingungen durch das Tagesbetreuungsgesetz (TAG), aber auch die Tatsache, dass in den Einrichtungen zunehmend freie Betreuungskapazitäten entstehen.

Darauf müssen sich die Kindertageseinrichtungen und die darin tätigen Erzieher/innen einstellen und entsprechende Konzepte entwickeln, bei denen „die Kleinen“ von dem früheren Start profitieren. Mit diesem Lehrgang können Erzieher/innen ihre Kompetenzen im Bereich der Kleinstkindpädagogik entwickeln und so erweitern, dass sie in der Lage sind, die Rahmenbedingungen, das pädagogische Konzept sowie konkrete Spiel- und Lernangebote in ihrer Einrichtung speziell auf Kinder unter drei Jahren abzustimmen.

Bausteine:

1. Pädagogische Ansätze und Bildungsaspekte
2. Rolle und Selbstverständnis der Mitarbeiter/innen
3. Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre
4. Bildungsprozesse bei Kindern unter drei Jahren
5. Dokumentation individueller Entwicklung
6. Individuelle Entwicklungsprozesse
7. Rahmenbedingungen und päd. Ablauf
8. Rechtliche Rahmenbedingungen
9. Erziehungspartnerschaft mit Eltern
10. Vorbereitung auf das Abschlusskolloquium
11. Abschlusskolloquium

Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab. Jede/r Teilnehmer/in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Dozententeam

Beginn und Ort werden noch bekannt gegeben.

2121101

Jungensozialisation

Fortbildung für Erzieher/innen und Grundschullehrer/innen im Rahmen des Projekts Brückenjahr.

- „Wie werden Jungen so wie sie sind?“ - Zur Sozialisation von Jungen
- Junge-Sein im Kindergarten, in der Kita und im Schulalltag
- Wie sind Jungen? Was brauchen Jungen? Wie gehen wir mit Ihnen um, und sie mit uns?

Zum Dozenten Jens Brodauf: Diplom-Sozialwissenschaftler, geb. 1959, drei Kinder. Seit 1998 Jungenprojekte in Schulen. Teilzeitarbeit in der Jugend- und Familienhilfe, Prävention, Jugendwerkstatt. Arbeit mit Vätern, Fortbildung, Fachberatung.

Jens Brodauf, Dipl.-Sozialwissenschaftler
Mittwoch, 02.09.2009, 14.30 - 18.00

VHS Blinke 61; Raum 1

Bitte mitbringen: Ein Kinderfoto (von sich selbst).

Communis – Gemeinsam Lernen in der politischen Bildung

„Vielfalt tut gut – Jugend für Vielfalt, Toleranz und Demokratie“

Eine Fortbildung für den schulischen und vorschulischen Bereich

Auftaktveranstaltung am 01.10.2010, 09.30 – 16.30 Uhr im Europahaus Aurich

Das Projektkonzept zielt darauf, jungen Menschen die positiven Seiten der kulturellen Vielfalt ihrer Umgebung aufzuzeigen. Die bisherigen Projekterfahrungen münden in diese einjährige Lehrerfortbildung.

Eine Kooperationsveranstaltung des Europahauses Aurich, des RPZ der Ostfriesischen Landschaft und der VHS Leer unter der Leitung von Augustus Kofi Essel.

Kontakt: Europahaus Aurich, Heinz-Wilhelm Schnieders, 04941 95270; schnieders@europahaus-aurich.de

Lernausgangslagefeststellung mit der Hexe Mirola

Für Erzieher/innen und Grundschullehrer/innen im Rahmen des Brückenjahrs

2121186

Birgit Lehmkuhl/Egbert Kosmis

Mittwoch, 23.09.2009, 14.00 - 18.00

VHS Blinke 61; Raum 1

2121187

Carin de Vries

Mittwoch, 21.10.2009, 13.30 - 15.30

2121188

Carin de Vries

Mittwoch, 21.10.2009, 16.00 - 18.00

2121189

„Koom, sing, spööl un danz mit mi“

Sing-, Spiel- und Tanzlieder für Kinder im Grund- und Vorschulalter

Wir wollen plattdeutsche Kinder-Tanzlieder erlernen und wie man diese mit Kindern im Vor- und Grundschulalter einsetzen kann. Liedertexte und damit verbundene Bewegungsformen erleichtern das Verinnerlichen der Regionalsprache, machen viel Spaß und verbinden Sprache und Motorik. Neue Tanzspiele zu Kinderliedern von Jan Cornelius „KANDIDEL“ werden vorgestellt und eingeübt. Tanzlieder aus der CD „Nu gifft dat Musik in d'Boo“ gehören außerdem zum Programm der Fortbildungsveranstaltung für Lehrer/innen und Erzieher/innen im Rahmen des Brückenjahrprojekts.

Veronika Peters

Mittwoch, 11.11.2009, 15.00 - 18.00,

2 Nachmittage

Pestalozzischule, Ulrichstr.

Xpert - Europäischer Computer Pass

Xpert, der Europäische Computer Pass, vermittelt umfassende Kenntnisse und Fertigkeiten in allen gängigen Office-Programmen. Die Lehrgänge wenden sich an Teilnehmende aus dem privaten und öffentlichen Dienstleistungs- und Verwaltungsbereich, aus dem kaufmännischen Bereich von Handels- und Industriebetrieben sowie an Selbstständige mit Klein- und Mittelbetrieben.

Das Lehrgangssystem besteht aus 5 Modulen. Jedes Modul kann nach Absolvierung mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss der Pflichtmodule „Win@Internet“, „Textverarbeitung Basics“ sowie eines Wahlmoduls wird der Abschluss „Xpert“ erreicht. Diese Prüfungen sollen nicht mehr als 1,5 Jahre auseinanderliegen. Mit erfolgreichem Abschluss von 2 weiteren Modulen nach Wahl wird der „Xpert-Master“ erworben. Das soll innerhalb von 3 Jahren geschehen.

Die Xpert-Lehrgänge sind selbstverständlich auch für Personen geeignet, die sich fundierte Kenntnisse für den Umgang mit den entsprechenden Programmen aneignen wollen, ohne jedoch die Xpert-Abschlüsse (Prüfungen) zu erwerben.



5066101

F & B

Tabellenkalkulation Excel 2007

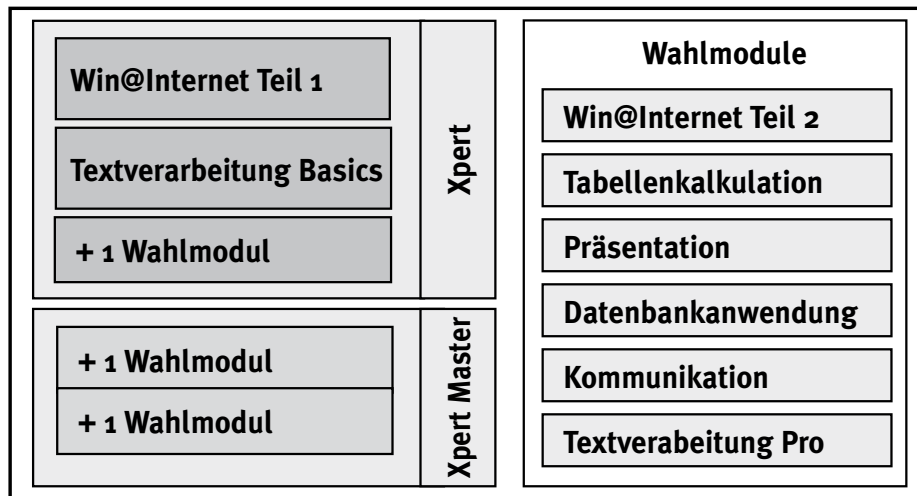
Kalkulationen müssen in den unterschiedlichsten Zusammenhängen durchgeführt werden. Mit Hilfe moderner Kalkulationsprogramme ist es heute möglich, umfangreiche Rechenoperationen, wie z. B. Angebotskalkulationen, Kostenanalysen, schneller und genauer durchzuführen.

Der Kurs vermittelt Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale sowie Fertigkeiten im Umgang mit einem typischen Kalkulationsprogramm (EXCEL).

Darüber hinaus können Kalkulationsdaten grafisch dargestellt werden.

Dieser Kurs wendet sich insbesondere an Teilnehmer/innen, die den Europäischen Computer Pass erwerben wollen, ist aber auch für andere zugänglich. Kenntnisse in Windows sollten vorhanden sein. Sie können an einer landeseinheitlichen Prüfung am 12.12.2009 teilnehmen. Die Prüfungsgebühr beträgt 45,00 Euro.

Jens Freese, Systemadministrator
Donnerstag, 27.08.2009, 18.45 - 21.45,
13 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
171,60 Euro, 52 UStd.



5063101

F & B

Win@Internet 1

mit Windows Vista

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der EDV und dient zugleich als Basis für alle weiterführenden Kurse.

Themenschwerpunkte:

- Aufbau und Aufgaben der Computerhardware
- Bedienung und Anpassung der Benutzeroberfläche
- Programme und Programmnutzung
- Grundlagen Internet
- Nutzung des Internet Explorer
- Arbeiten und Recherche im WWW
- Elemente einer Webseite
- Arbeiten mit E-Mail
- Sicherheitsaspekte.

Im Anschluss an den Kurs findet am 05.12.2009 die Prüfung des Landesverbandes statt. Die Teilnahme ist freiwillig. Die Gebühr beträgt 45,00 Euro. Das Bestehen dieser Prüfung ist Voraussetzung für den Erwerb der „Xpert Europäischen Computer-Pässe“ (s. o.)

Jörg Reinema, Systemadministrator
Dienstag, 25.08.2009, 18.45 - 21.45,
12 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
158,40 Euro, 48 UStd.

Einzelplatzschulung

Für alle EDV-Kurse und Lehrgänge garantiert die VHS-Leer eine Einzelplatzschulung

5064102

F & B

Kommunikation mit Outlook 2007

Outlook ist ein Programm zum Empfangen, zur Versendung und zur Verwaltung von E-Mails. Aber auch Termine, Aufgaben und Adressen können mit Outlook sehr bequem verwaltet werden.

Vielfältige Möglichkeiten durch die Verknüpfung zu anderen Office-Programmen machen Outlook universell einsetzbar. So kann z. B. das Outlook-Adressbuch auch zur Serienbrieferstellung mit Word 2007 genutzt werden. Der Terminkalender, die Aufgabenverwaltung und die Notizfunktion helfen, den Arbeitsalltag zu organisieren.

In Netzwerken ist es möglich, mit Outlook Besprechungen und Aufgaben sowie deren Verteilung elektronisch zu planen und zu organisieren. Damit ist Outlook auch im Team einsetzbar.

Vorkenntnisse in Windows und Word sind zwingende Voraussetzung.

Der Kurs vermittelt folgende Schwerpunkte:

- E-Mails mit Outlook versenden, empfangen und verwalten
- Verwalten von Adressen und Terminen
- Aufgaben und Besprechungen planen und organisieren
- Serienbriefe mit Outlook und Word.

Eine Prüfung im Rahmen des Xpert Computer Passes ist für den 06.02.2010 vorgesehen. Die Prüfungsgebühr beträgt 45,00 EUR.

Jörg Reinema, Systemadministrator
Dienstag, 08.12.2009, 18.45 - 21.45, 5 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
66,00 Euro, 20 UStd.

5066103

Excel-Prüfungsvorbereitung Tabellenkalkulation

F & B

Xpert-Europäischer Computer Pass

für Teilnehmer/innen, die bereits 40 UStd. Excel, z. B. in zwei Wochenendseminaren, absolviert haben. Sie können an einer landeseinheitlichen Prüfung teilnehmen. Die Prüfungsgebühr beträgt 45,00 Euro.

Jens Freese, Systemadministrator
Freitag, 27.11.2009, 18.45 - 21.45
Samstag, 28.11.2009, 09.00 - 15.30
VHS Blinke 61; Raum 6
40,00 Euro, 12 UStd.

5163060

EDV für Kids: Word und Internet



Kurs für Schüler/innen von 8 bis 12 Jahren in den Herbstferien

Hier werden Kinder auf spielerische Weise in den Umgang mit Word und dem Internet eingeführt. Wir arbeiten mit Fenstern und Menüs, lernen mit der Maus umzugehen, erstellen Dateien und Ordner, surfen im Internet und bedienen sonstige PC-Komponenten. Auf kreative Art und Weise erlernen die Kids den Umgang des umfangreichen Textverarbeitungssystems Word. Sie gestalten Einladungen, Adressaufkleber und lernen, Fotos in Texte einzufügen.

Kursinhalte:

- Starten und Beenden von Word
- Die Word Arbeitsoberfläche
- Sicher im Internet

Hans-Joachim Preuss
Dienstag, 06.10. - Freitag 09.10.2009, 10.00 - 12.30, 4 Vormittage
VHS Blinke 61; Raum 6
40,00 Euro, 12 UStd.



EDV mit Muße

5163105

EDV mit Muße für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die im Umgang mit dem Computer noch unerfahren sind und gerne einen Einstieg wagen wollen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, alles wird verständlich behandelt. Die Anwendungsprogramme Word und Excel werden Anfängerinnen bekannt gemacht.

Jörg Cardinal
Montag, 24.08.2009, 19.30 - 21.45, 7 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5
69,30 Euro, 21 UStd.

EDV mit Muße Einführungskurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Computer beschäftigen wollen oder müssen. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Wesentliche Inhalte:

- Überblick über die einzelnen Komponenten eines PCs
- Umgang mit Maus und Tastatur
- Bedienung der Benutzeroberfläche von Windows XP
- Start von Programmen
- Systemeinstellungen
- Arbeiten mit dem Windows-Explorer (erstellen von Ordnern, kopieren, verschieben und löschen von Dateien)
- Dateien aus dem Papierkorb „retten“
- Handhabung von Anwenderprogrammen
- Bearbeiten und speichern von Texten

5163110

Abendkurs mit Windows XP

F & B

Jörg Cardinal
Donnerstag, 27.08.2009, 19.30 - 21.45,
7 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5
69,30 Euro, 21 UStd.

5163111

Nachmittagskurs mit Windows Vista

F & B

Annerose Haak
Dienstag, 08.09.2009, 16.00 - 18.15,
7 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 6
69,30 Euro, 21 UStd.

5163112

Nachmittagskurs mit Windows XP

F & B

Annerose Haak
Donnerstag, 10.09.2009, 16.00 - 18.15,
7 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 5
69,30 Euro, 21 UStd.

Einzelplatzschulung

Für alle EDV-Kurse und Lehrgänge garantiert die VHS-Leer eine Einzelplatzschulung

EDV mit Muße Aufbaukurs

Aufbauend auf einen Einführungskurs

Arbeiten mit Windows:

- Startmenü
- Dateien suchen
- Daten aus dem Papierkorb „retten“
- Arbeiten mit CDs
- Verknüpfungen herstellen und wieder entfernen
- Ausführung von Anwenderprogrammen.

Schnuppern in verschiedenen Programmen wie Tabellenkalkulation, Präsentationsprogramm, Fotobearbeitung.

Annerose Haak
49,50 Euro, 15 UStd.

5163114

Nachmittagskurs mit Windows XP

F & B

Donnerstag, 12.11.2009, 16.00 - 18.15,
5 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 5

5163115

Nachmittagskurs mit Windows Vista

F & B

Dienstag, 17.11.2009, 16.00 - 18.15,
5 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 6



Internet mit Muße

(Wir Wollen's Wissen)

Für alle, die mit dem Internet (noch) nichts anzufangen wissen, aber gerne einen Einstieg wagen möchten. Begriffe werden verständlich behandelt.

Inhalt:

1. Historie
2. Technische Grundlagen
 - Zu Hause (PC, andere Geräte, Anschluss, Software)
 - Außerhalb (Rechenzentren, Leitung, Provider, Server)
3. Das Web (Portale, die Homepage, Domains, Suchmaschinen, Zugriff)
4. Was habe ich davon? (Banking, E-Mail, Jobs, Einkauf, Preisvergleiche, Kauf- und Verkaufsangebote, Nachrichten, Lexika, Experten, qualifizierte Suche nach Themen und Anbietern)
5. Risiken (Viren, digitale Unterschriften, Geldverkehr, Sicherheit)
6. Kosten (verschiedene Anbieter, Flatrates)
7. „Surfen“ (Internet anwenden)

Grundkenntnisse am PC (Maus, Tastatur, Bildschirm), z. B. durch den Kurs „EDV mit Muße - Einführungskurs“ werden vorausgesetzt.

5164116

Nachmittagskurs

F & B

für Senior/innen

Achim Möller
Montag, 19.10.2009, 15.30 - 18.30,
5 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 5
66,00 Euro, 20 UStd.

5164117

Vormittagskurs

Hans-Joachim Preuss
Donnerstag, 22.10.2009, 08.30 - 11.30,
5 Vormittage
VHS Blinke 61; Raum 6
66,00 Euro, 20 UStd.

5165117

Word mit Muße

Einführung in die Textverarbeitung mit Word 2007

Inhalte:

- Starten und Beenden von WORD 2007
- Die Word-Arbeitsoberfläche
- Grundlegende Techniken: Texteingabe, bewegen im Text, markieren, überschreiben, Textkorrektur, rückgängig machen, Text verschieben und kopieren
- Textdateien speichern, öffnen und drucken
- Zeichenformatierung
- Absatzformatierung
- Seitenlayout

Computerkenntnisse werden vorausgesetzt.

Annerose Haak

Donnerstag, 07.01.2010, 16.00 - 18.15,
5 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 6
49,50 Euro, 15 UStd.

5166118

Word und Excel mit Muße für Frauen

F & B

Dieser Kurs baut auf dem einführenden Kurs „EDV mit Muße für Frauen“ auf. Es ist geplant, an drei Abenden in Word und an vier Abenden in Excel detaillierter einzuführen.

Jörg Cardinal

Montag, 26.10.2009, 19.30 - 21.45, 7 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5
69,30 Euro, 21 UStd.

5166119

Word und Excel mit Muße

Abendkurs

Dieser Kurs baut auf den einführenden Kurs „EDV mit Muße“ auf.

Jörg Cardinal

Donnerstag, 29.10.2009, 19.30 - 21.45,
7 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5
69,30 Euro, 21 UStd.

5167305

Fotobearbeitung mit Muße

Inhalte:

- Farbe und Füllung
- Arbeit mit Masken
- Filter
- Bilder optimieren

Mit diesem Kurs soll vermittelt werden, welche Möglichkeiten der Bildbearbeitung, egal ob mit eingescannten Bildern oder mit Digitalfotos, zur Verfügung stehen. Wir arbeiten mit dem Programm Corel Photo-Paint, aber die Vorgehensweisen sind durchaus auf andere Fotobearbeitungsprogramme übertragbar.

Computerkenntnisse werden vorausgesetzt!

Annerose Haak

Mittwoch, 06.01.2010, 16.00 - 18.15,
4 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 5
39,60 Euro, 12 UStd.

5167306

Excel 2007 mit Muße

F & B

Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel.

Themen:

- Dateneingabe
- Grundlegende Techniken (verschieben, kopieren, automatisches Ausfüllen)
- Tabellenlayout
- Einfache Formeln
- Diagrammerstellung

Auf die Wünsche der Teilnehmer/innen kann in einem bestimmten Rahmen eingegangen werden.

Annerose Haak

Dienstag, 05.01.2010, 16.00 - 18.15,
4 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 6
39,60 Euro, 12 UStd.

VHS **EDV Anwendung**

5264105

Einführung in eBay

Einsteiger(innen)-Kurs für alle, die eBay-Artikel ersteigern oder versteigern wollen.

Kursinhalte:

- Voraussetzungen für die Teilnahme bei eBay
- Anmelden bei eBay
- Kaufen/Suchen von Artikeln
- Wie kann ich mitbieten?
- Bezahlen mit dem Treuhandservice
- Eigene Artikel anbieten
- Artikel einstellen mit dem Turbo-Lister
- Was ist zu beachten bei der Artikelbeschreibung
- Kosten beim Verkauf
- Bewertungen

Die Teilnehmer/innen sollten über Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und dem Internet verfügen.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker

Sonntag, 01.11.2009, 14.00 - 19.00
VHS Blinke 61; Raum 5
21,90 Euro, 6 UStd.

Software zum guten Kurs!

Vergünstigte Microsoft-Lizenzen für VHS-Kursteilnehmer/innen und VHS-Lehrkräfte

Nach der Teilnahme an einem Kurs in den Bereichen Beruf/ EDV oder Sprachen können Sie von uns eine Bescheinigung erhalten, mit der Sie Software-Pakete zu günstigen Preisen bei Cobra-Shop einkaufen können:

Microsoft Office 2007 Standard für	99,00 Euro
Microsoft Office 2007 Professional für	119,00 Euro
Microsoft Windows Vista ab	89,00 Euro
Adobe Photoshop & Co ab	199,00 Euro

5264135

Die eigene Homepage

F & B

Eine eigene Internetpräsenz zu erstellen ist nicht schwer. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Anfängerinnen. Lediglich grundsätzliche PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt (Tastatur und Maus bedienen, Programme starten, Anlegen von Ordnern und Speichern von Dateien, Zwischenablage nutzen usw.). Zur Erstellung unserer Homepage nutzen wir ein Freewareprogramm, womit wir dann direkt am Quellcode arbeiten. Dadurch erlernen Sie alles von Grund auf und können evtl. bereits bestehende Webseiten auch leichter weiterpflegen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Grundlagen von HTML (die Basis des Ganzen)
- Erstellen von HTML-Dokumenten (direkt im Quellcode, damit Sie auch was lernen!)
- Formatierung und Layout durch Stylesheets (CSS)
- Tipps und Tricks zur Optimierung (das Wichtigste überhaupt!)
- Freier Webspace und die eigene Domain (z.B. www.ihr-wunschname-als-adresse.de)
- Upload auf einen Server (Veröffentlichung der Seiten)

Ralf Frerichs, Fachinformatiker

Montag, 24.08.2009, 19.30 - 21.45, 8 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
79,20 Euro, 24 UStd.

Sind Sie sich unsicher, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist? Wenden Sie sich bitte an ralf@frerichs-online.com, Tel.: 0491 15120.



5265103

Computerschreiben

Ob im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jede/r sitzt heute dran. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. In diesem Kurs soll in kurzer Form mit modernen Methoden das Zehn-fingersystem eingeübt werden.

So ist beispielsweise jede Taste auf dem Tastenfeld mit einem Bild verknüpft, wodurch sich die Lage der einzelnen Buchstaben schnell einprägen lässt. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt.

Heidi Schulte, Sekretärin

Mittwoch, 21.10.2009, 18.00 - 19.30, 6 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
50,00 Euro incl. 23,60 Euro Materialkosten, 12 UStd.

Einzelplatzschulung

Für alle EDV-Kurse und Lehrgänge garantiert die VHS-Leer eine Einzelplatzschulung

5265104

Flyer, Plakate, Handzettel gestalten mit Publisher 2007

Workshop

- Faltblätter mit Spaltentexten
- Fotos, WordArt-Objekte, eigene Zeichnungen und Tabellen einbinden
- Hintergründe, Rahmen und Vordergrundmotive.

MS Publisher gehört zum Office professional plus Paket.

Gute Wordkenntnisse müssen vorhanden sein. Sie können hier nur dazulernen.

Jens Freese, Systemadministrator
Samstag, 14.11.2009, 09.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 6
30,00 Euro, 9 UStd.



5266151

Tabellenkalkulation mit Excel 2007, Teil 1

- Wochenendseminar -

Mit Hilfe des Kalkulationsprogramms Excel lassen sich umfangreiche Rechenoperationen (z. B. Angebots-, Preis- und Zinsberechnungen) durchführen. Sogar eine grafische Aufbereitung der ermittelten Ergebnisse in Diagrammen ist mit Excel möglich.

Dieser Kurs gibt praktische Tipps und führt in die grundlegenden Programmfunktionen ein. Vorbereitung auf das Seminar „Tabellenkalkulation mit Excel 2007 - Teil 2“.

Kursinhalt:

- Programmaufbau und -bedienung
- Erstellen, Gestalten und Drucken von Kalkulationsdaten
- Grundlegende Rechenoperationen (Formeln)
- Summenfunktion
- Gestaltung durch Formatierungen
- Praktische Tipps und Kniffe
- Diagramme

Jens Freese, Systemadministrator
Freitag, 18.09.2009, 18.00 - 22.00
Samstag, 19.09.2009, 09.00 - 18.00
Sonntag, 20.09.2009, 09.00 - 13.00
VHS Blinke 61; Raum 6
66,00 Euro, 20 UStd.

F & B

5266153

Tabellenkalkulation mit Excel 2007, Teil 2

- Wochenendseminar -

Dieses Seminar ist die Fortsetzung des 1. Teils von „Tabellenkalkulation mit Excel 2007“. Neben der Vertiefung der vorhandenen Kenntnisse werden folgende Themen behandelt:

- vertiefender Umgang mit Formeln (Zins- und Prozentrechnung, kaufmännische Kalkulationen)
- Umgang mit Funktionen (Statistische Auswertungen, WENN-Funktionen u. a.)
- Anpassen von Präsentationsgrafiken
- Verknüpfungen von Tabellen und Daten
- praktischen Techniken in umfangreichen Tabellen
- Sonderformate, bedingte Formatierung
- nützliche Techniken

Jens Freese, Systemadministrator
Freitag, 23.10.2009, 18.00 - 22.00
Samstag, 24.10.2009, 09.00 - 18.00
Sonntag, 25.10.2009, 09.00 - 13.00
VHS Blinke 61; Raum 6
66,00 Euro, 20 UStd.



F & B

5366300

Tabellenkalkulation mit Excel 2007

Mit Hilfe des Kalkulationsprogramms Excel lassen sich umfangreiche Rechenoperationen (z. B. Angebots-, Preis- und Zinsberechnungen) durchführen. Sogar eine grafische Aufbereitung der ermittelten Ergebnisse in Diagrammen ist mit Excel möglich.

Dieser Kurs gibt praktische Tipps und führt in die grundlegenden Programmfunktionen ein.

Kursinhalte:

- Programmaufbau und -bedienung
- Erstellen, Gestalten und Drucken von Kalkulationsdaten
- Gestaltung durch Formatierungen
- Praktische Tipps und Kniffe
- Formeln u. Funktionen
- WENN-Funktionen
- praktische Techniken in umfangreichen Tabellen
- Sonderformate, bedingte Formatierung
- Tabellendaten grafisch aufbereiten

Jens Freese, Systemadministrator
Montag - Mittwoch, 23.11.2009 - 25.11.2009,
08.00 - 16.00, 3 Tage
VHS Blinke 61; Raum 6
98,00 Euro, 27 UStd.



F & B

Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf, Beratungsstelle Leer, Tel.: 0491 9261544, E-Mail: maiko.kleimaker@lklee.de. Ermäßigte Kurse für Frauen, die mindestens ein Jahr ohne sozialversicherte Beschäftigung sind.

Die Koordinierungsstelle wird finanziert aus Mitteln des Landes Niedersachsen, des Europäischen Fond für regionale Entwicklung-EFRE und der Landkreise Aurich und Leer.

Alle mit einem **F & B** versehene Kurse werden von der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf gefördert.

vhs Bildungsurlaub

5365300

Textverarbeitung Word 2007

Mit Hilfe des Textverarbeitungsprogramms Word können Texte und Briefe erstellt werden. Dieser Kurs führt in die grundlegenden Programmfunktionen ein und soll praktische Tipps im Umgang mit Word vermitteln.

Kursinhalte sind unter anderem:

- Programmaufbau und -bedienung
- Erstellung und Gestaltung von Texten
- Texte abspeichern und öffnen
- Verschiedene Textformatierungen
- Seitengestaltungen unter Word
- Tricks und Kniffe im Umgang mit Word
- Tabellen unter Word erstellen
- Drucken und Druckeinstellungen.

Jens Freese, Systemadministrator
Montag - Mittwoch, 07.12.2009 - 09.12.2009,
08.00 - 16.00, 3 Tage
VHS Blinke 61; Raum 6
98,00 Euro, 27 UStd.

BU



Berufliche Weiterbildung
bei der VHS

5661105

Existenzgründung

F & B

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen und Arbeitslose, die den Weg in die Selbständigkeit gehen wollen.

Zielsetzung:

Die Teilnehmer/innen erhalten die wichtigsten Voraussetzungen für die Gründung eines Unternehmens. Dieser Workshop bietet einen Gesamtüberblick über das Thema „Existenzgründung“ und zeigt auch die Sicht der Bank.

Inhaltsschwerpunkte:

- Chancen und Risiken
- Wahl der Rechtsform
- Gründungszuschuss durch die Bundesagentur für Arbeit
- Gewerbeanmeldung
- Unternehmenskonzept (Businessplan)
- Finanzierung und Förderungsmöglichkeiten
- Vorbereitung für das Gespräch mit der Hausbank
- Gewinnermittlung für Gewerbetreibende
- Versicherung
- Marketing/Werbung

Jörg Kromminga

Freitag, 13.11.2009, 18.30 - 21.00

Samstag, 14.11.2009, 09.00 - 16.00

Haneburg, Saal II

30,00 Euro, 12 UStd.

5661109

Kaufmännische Buchführung

F & B

Ziel: theoretisches Wissen und praktische Kenntnisse, die bei der Kaufmannsgehilfenprüfung verlangt werden. Gesetzliche Grundlagen, Erarbeitung des Systems, Kontenrahmen - Kontenplan, Buchung schwieriger Geschäftsvorfälle, Abschlussübungen, Bilanzbeurteilungen.

Udo Ensuleit

Montag, 24.08.2009, 18.30 - 20.00, 15 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum W 124

66,00 Euro, 30 UStd.

Lehrgang Finanzbuchhalter/-in (IWIN)

Ziel: Die Teilnehmer/innen sollen befähigt werden, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten und damit ihre berufliche Qualifikation zu erweitern und zu verbessern.

Zielgruppe: Kaufm. Vorgebildete (Beschäftigte und Nichtbeschäftigte), die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben oder als Selbstständige oder mithelfende Familienangehörige ihre Buchführung oder Vorarbeiten dazu selbst durchführen wollen. Der Lehrgang kann auch der Auffrischung und Vorbereitung auf das Bilanzbuchhalter(innen)-seminar dienen.

Inhalte: Das Lehrgangssystem besteht aus 6 Bausteinen die jeweils mit einer Prüfung enden. Die Anmeldung erfolgt jeweils nur für einen Kursus. Er dauert, wenn alle Kurse zustande kommen, 2 Jahre. Es wird an einigen Samstagen Unterricht sein. Die Prüfungen werden ebenfalls samstags stattfinden.

Dauer	Kurs	Beginn
50 UStd.	EDV-Finanzbuchhaltung	I/2010
60 UStd.	Betriebl. Steuerrecht	II/2010
52 UStd.	Recht und Finanzen	II/2010
69 UStd.	Kosten- und Leistungsrechnung	I/2011

5661114

Buchführung

F & B

im Rahmen des Finanzbuchhalter/innenlehrgangs

Ziel ist ein Verständnis für die Systematik der Buchführung und für die Zusammenhänge von Inventar, Bilanz, Konto und Abschluss. Weitere Themen sind: Buchen auf Bestandskonten, Buchungssatz, Buchen nach Belegen, einfache Abschreibungen, Erfolgskonten, Umsatzsteuer,

Warenkonten, Warenbezugskonten, Privatkonten, sachliche Abgrenzungen, Betriebs- und Ertragssteuern, Abschreibungen auf Anlagen und Forderungen, Personalkosten, zeitliche Abgrenzung, Rückstellung.

Es wird der IKR zugrunde gelegt.

Marina Bokelmann, Bilanzbuchhalterin/
Melanie Wurps

Montag 24.08. - Donnerstag, 05.12.2009,

18.00 - 20.30, montags und donnerstags

Berufsbild. Schulen I; Raum W 226

210,00 Euro, 75 UStd.

Die Prüfung findet am 05.12.2009 statt.

5661113

Bilanzierung

F & B

im Rahmen des Finanzbuchhalter(innen)lehrgangs

Im Kurs „Bilanzierung“ werden Kenntnisse zu folgenden Bereichen vermittelt:

- Vorbereitung des Jahresabschlusses
- Bewertungsfragen einzelner Wirtschaftsgüter
- Rückstellungen
- Bilanzieren
- Rücklagen
- Bilanzkritik

Es werden der IKR sowie die im Kurs Buchführung zu erwerbenden Vorkenntnisse zugrundegelegt.

Marina Bokelmann, Bilanzbuchhalterin

Montag, 11.01.2010 - 13.03.2010,

18.00 - 20.30, montags u. donnerstags

Berufsbild. Schulen I; Raum W 226

130,00 Euro plus 45,00 Euro Prüfungsentgelt,
+ Materialkosten, 51 UStd.

Die Prüfung findet am 13.03.2010 statt.



Udo Ensuleit, Studiendirektor, Dipl. HdL

Dozent bei der VHS Leer seit 1975.

5661110

Einnahmen-Überschuss-Rechnung

Buchhaltung für Freiberufler und Kleingewerbetreibende mit geringem Gewinn und niedrigem Umsatz sowie für Kleinunternehmer/innen und Existenzgründer/innen.

Für den Buchführungsnachweis genügt die einfache Einnahmen-Überschuss-Rechnung. Sie lässt sich ohne große Vorkenntnisse in kurzer Zeit erlernen.

Inhalte des Kurses:

Was ist eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung?

Besonderheiten der Einnahmen-Überschuss-Rechnung, Betriebsausgaben, Betriebseinnahmen, buchhalterische Behandlung an Beispielen.

Marina Bokelmann, Bilanzbuchhalterin

Freitag, 15.01.2010, 18.00 - 21.00

Samstag, 16.01.2010, 09.00 - 16.00

VHS Blinky 61; Raum 4

30,00 Euro + Materialkosten, 12 UStd.

5661111

Einnahmen-Überschuss-Rechnung mit Lexware

Anhand des Programms Lexware „Buchhalter“, das sowohl eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung als auch die Bilanzierung beinhaltet, wird an konkreten Beispielen gebucht, die Verwaltung und Anlage der Konten und deren Zuordnung gezeigt, verschiedene Auswertungsmöglichkeiten dargestellt und die Umsatzsteuervoranmeldung behandelt.

Der Wochenendkurs Einnahmen-Überschuss-Rechnung sollte besucht worden sein.

Marina Bokelmann, Bilanzbuchhalterin

Freitag, 22.01.2010, 18.00 - 21.00

Samstag, 23.01.2010, 09.00 - 16.00

VHS Blinky 61; Raum 5

40,00 Euro + Materialkosten, 12 UStd.

5661112

Finanzbuchhaltung für kleine u. mittelständische Unternehmen

F & B

Der Kurs wendet sich an Handwerker/innen, Inhaber/innen oder Mitarbeiter/innen kleinerer Betriebe, die ihre Buchhaltung künftig selbst mit dem Computer machen möchten. Gearbeitet wird mit dem Finanzbuchhaltungsprogramm „LEXWAREbuchhalter“, mit dem die Buchführungsarbeiten einfach, schnell und kostengünstig erledigt werden können. Im einzelnen lernen Sie, wie Stammdaten erfasst werden, wie Saldovortragsbuchungen, Buchungen im Absatzbereich, im Beschaffungsbereich, im Personalbereich, im Sachanlagenbereich, auf dem Privatkonto und beim Jahresabschluss getätigt werden und wie Stornobuchungen gemacht werden. Außerdem werden Auswertungen wie z. B. Bilanz oder Gewinn- und Verlustrechnungen erstellt und interpretiert.

Marina Bokelmann, Bilanzbuchhalterin

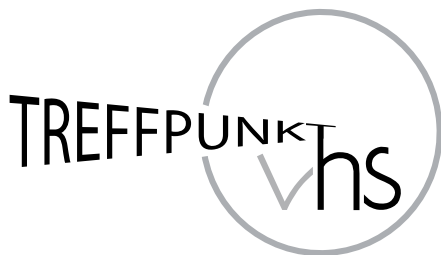
Samstag, 07.11.2009, 08.30 - 16.30

Samstag, 14.11.2009, 08.30 - 16.30

Samstag, 21.11.2009, 08.30 - 16.30

VHS Blinke 61; Raum 5

79,20 Euro, 24 UStd.



5661101

Bilanzbuchhalter/in

Am 18.10.2007 trat die Neuordnung der Bilanzbuchhalter/innenprüfung in Kraft. Damit besteht die Prüfung aus folgenden Teilen:

Unterrichtsfächer: Prüfungsteil A:

Prüfungsfächer:

Handlungsbereiche:

1. Erstellen einer Kosten- und Leistungsrechnung und zielorientierte Anwendung.
2. Finanzwirtschaftliches Management.

Prüfungsteil B:

Handlungsbereiche:

3. Erstellen von Zwischen- und Jahresabschlüssen und des Lageberichts nach nationalem Recht
4. Erstellen von Abschlüssen nach internationalen Standards
5. Steuerrecht und betriebliche Steuerlehre
6. Berichterstattung; Auswerten und Interpretieren des Zahlenwerkes für Managemententscheidungen

Prüfungsteil C:

Präsentation und Fachgespräch.

Der Lehrgang hat am 16.02.2009 begonnen. Der Unterricht findet montags und mittwochs 18.00 - 20.30 statt.

Ein Einstieg ist noch möglich! Die Prüfung zum Teil A ist im Frühjahr 2010 geplant.

Berufsbild. Schulen I; Raum W 123

3300,00 Euro, 796 UStd.

zahlbar in 33 Monatsraten à 100,00 Euro

5661116

EDV-Lohn- und Gehaltsabrechnung mit Lexware

F & B

Fachkraft Personalabrechnung (VHS)

Wenn Sie als „Fachkraft Lohn- und Gehalt (VHS)“ die Module Lohn und Gehalt- Theorie und „EDV-Lohn und Gehalt“ bereits erfolgreich absolviert haben, haben Sie mit dem Modul „Arbeitsrecht für die Abrechnung“ Gelegenheit, mit erfolgreich abgelegter Prüfung auch noch das Gesamt-Zertifikat Fachkraft Personalabrechnung (VHS) zu erwerben. Der Kurs kann aber auch als Einstieg oder einzeln belegt werden.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung (Theorie) .

Lerninhalte:

- Erfassen der Stammdaten (Personal, Krankenkassen, Finanzamt)
- Die Basislohnarten
- Korrekturabrechnung
- Jahreswechsel
- Erstellen der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Ausdruck von Stammdaten, Abrechnungs- und Auswertungslisten
- Lohnsteueranmeldung
- Kontenverwaltung
- Beitragsnachweis Krankenkassen
- Vorgezogener Lohnsteuerjahresausgleich

Marina Bokelmann, Bilanzbuchhalterin

Mittwoch, 19.08.2009, 18.30 - 21.30,

13 Abende

+ 3 Samstage: 29.08, 26.09., und 24.10.2009

VHS Blinke 61; Raum 5

198,00 Euro + 45,00 Euro Prüfungsentgelt,

60 UStd.

Am 31.10.2009 kann eine Prüfung im Rahmen des Lehrgangs „Fachkraft Lohn- und Gehalt (VHS)“ und „Fachkraft Personalabrechnung (VHS)“ abgelegt werden.

5661119

Arbeitsrecht für die Abrechnung

F & B

Fachkraft Personalabrechnung (VHS)

Wenn Sie als „Fachkraft Lohn- und Gehalt (VHS)“ die Module „Lohn und Gehalt- Theorie“ und „EDV-Lohn und Gehalt“ bereits erfolgreich absolviert haben, haben Sie mit dem Modul „Arbeitsrecht für die Abrechnung“ Gelegenheit, mit erfolgreich abgelegter Prüfung auch noch das Gesamt-Zertifikat Fachkraft Personalabrechnung (VHS) zu erwerben. Der Kurs kann aber auch als Einstieg oder einzeln belegt werden.

Themen:

- Gesetzliche Grundlagen/Tarifverträge
- Grundzüge des Betriebsverfassungsgesetzes
- Arbeitsvertragsrecht
- Gestaltung von Beschäftigungsverhältnissen
- Arbeitszeit
- Arbeitszeitschutz
- Entgeltfortzahlung
- Grundlagen des Bundesurlaubsgesetzes
- Grundlagen des Mutterschutzgesetzes
- Beendigung des Arbeitsverhältnisses
- Lohnpfändung.

Am Samstag, d. 06.02.2010, können Sie vormittags eine 2stündige Prüfung ablegen. (s. o.)

Marina Bokelmann, Bilanzbuchhalterin

Mittwoch, 04.11.2009, 18.00 - 20.30,

11 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum W 242

82,50 Euro + 45,00 Euro Prüfungsentgelt,

33 UStd.



Berufliche Weiterbildung bei der VHS

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

5772100 Kochen Grundkurs

Für Anfänger und Anfängerinnen jeden Alters, die es richtig lernen wollen. Natürlich ist an drei Abenden nur ein Einstieg möglich.

Wanda Kraeft, Hauswirtschaftsmeisterin
Dienstag, 12.01.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 07.01.2010.

5772101 Kartoffeln immer köstlich

Die tolle Knolle

Ob gefüllt, als Auflauf, Gratin oder in der Suppe bietet die Kartoffel vielfältige heimische saisongemäße Möglichkeiten.

Petra Siehl, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 11.11.2009, 18.45 - 21.45, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 06.11.2009

5772102 Fisch

Fische vielseitig zubereitet.

Petra Siehl, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 21.10.2009, 18.45 - 21.45, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 16.10.2009

5772103 Pizza, Pasta usw.

Dazu machen wir einen leckeren Salat.

Petra Siehl, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 02.09.2009, 18.45 - 21.45, 4 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
35,20 Euro, 16 UStd.

Abmeldeschluss: 28.08.2009.

5772104 Kochkurs für Singles

Rezepte für Ein-Personen-Haushalte, aber auch für ein Essen zu zweit, werden ausprobiert und gemeinsam verspeist. Es sind Männer und Frauen jeden Alters willkommen.

Wanda Kraeft, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 21.10.2009, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 16.10.2009.

5772105 Kochen für Männer

Es werden unterschiedliche Rezepte für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten. Kleine Menüs, auch ein etwas festliches, werden zubereitet und verspeist.

Wanda Kraeft, Hauswirtschaftsmeisterin
Dienstag, 17.11.2009, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 12.11.2009.

5772106 Kochen für Männer - Arbeitskreis I

Fortgeschrittene

Kleine Menüs werden zubereitet und verspeist. Fortsetzung aus dem vergangenen Semester.

Insa Jansen, Hauswirtschaftsmeisterin
Dienstag, 20.10.2009, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 16.10.2009.

5772107 Kochen für Männer - Arbeitskreis II

Kleine Menüs werden zubereitet und verspeist. Fortsetzung aus dem vergangenen Semester.

Insa Jansen, Hauswirtschaftsmeisterin
Donnerstag, 22.10.2009, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 19.10.2009.

5772108 Arabische Küche I

Es werden an jedem Abend ein Hauptgericht, ein Salat und eine Nachspeise zubereitet und gemeinsam gegessen.

Donnerstag, 22.10.2009, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 19.10.2009



5772109 Arabische Küche II

Hier werden andere Rezepte zubereitet.
Donnerstag, 12.11.2009, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 09.11.2009

5772111 Orientalische Süßigkeiten

Als selbstgemachtes Weihnachtsgeschenk oder auch als Adventsgebäck sind diese Spezialitäten geeignet. Wir werden versuchen, so viele zuzubereiten, dass jede/jeder noch etwas mit nach Hause nehmen kann.

Donnerstag, 03.12.2009, 18.30 - 21.30, 2 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
17,60 Euro, 8 UStd.

Abmeldeschluss: 30.11.2009



5772114 Ostfriesische Spezialitäten

Grünkohl, Schnippelbohnen, Steckrübeneintopf und zum Nachtsch Rote Grütze u. a.

Petra Siehl, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 13.01.2010, 18.45 - 21.45, 4 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
35,20 Euro, 16 UStd.

Abmeldeschluss: 08.01.2009.

5772115 Weihnachtsplätzchen

24 Traumrezepte für die köstlichsten Plätzchen zum Adventstee oder für Weihnachten.

Insa Jansen, Hauswirtschaftsmeisterin
Dienstag, 17.11.2009, 18.30 - 21.30, 2 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
17,60 Euro, 8 UStd.

Abmeldeschluss: 12.11.2008.

5772120 Russische Küche

Es werden russische Spezialitäten zubereitet: Borschtsch, Pilmeni (Teigtaschen), Plinies, gefüllte Kartoffelpuffer.

Galina Daubert, Grundschullehrerin
Donnerstag, 27.08.2009, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 24.08.2009

5772160

Arbeitskreis Internationale Küche

Wir kochen und essen an drei Abenden mit drei verschiedenen ausländischen Frauen oder Männern aus drei Ländern. Fortsetzung aus dem vergangenen Semester.

Engeline Kramer
Dienstag, 01.09.2009, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 27.08.2009.

5772162

Asiatische Küche

Am ersten Abend arbeiten wir mit dem Wok. Wenn Sie einen haben, bringen Sie ihn bitte mit. Danach werden wir andere asiatische Spezialitäten zubereiten.

Sachiko Szyszka
Montag, 31.08.2009, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + 15,00 Euro Lebensmittel, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 26.08.2009.



5772168

Arbeitskreis Asiatische Küche

Gemeinsam kochen macht Spaß - gemeinsam essen auch. Für Teilnehmer/innen aus vergangenen Semestern und andere Liebhaber/innen der asiatischen Küche.

Sachiko Szyszka
Montag, 21.09.2009, 18.30 - 21.30
Montag, 26.10.2009, 18.30 - 21.30
Montag, 30.11.2009, 18.30 - 21.30
Montag, 11.01.2010, 18.30 - 21.30
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
35,20 Euro, 16 UStd.

Abmeldeschluss: 19.08.2009.

5772215

Gerichte der Saison aus regionalen Produkten

Wir bereiten Gerichte der Saison zu:

Salate und Rohkost, Gratins und Desserts mit Honig, und wir backen mit Biogetreide.

Wir bereiten jeden Abend ein vegetarisches Menü zu. Für den zweiten Abend können Wünsche geäußert werden, die allerdings in die Saison passen sollten, da regionale Produkte bevorzugt werden.

Ute Harders
Donnerstag, 17.09.2009, 18.45 - 21.45,
2 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
17,60 Euro, 8 UStd.

Abmeldeschluss: 14.09.2009.

Wellness

5774100

Natürliches Facelifting

Tagesseminar

Gesichtsharmonie

Unser Gesicht ein Spiegel für das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

Falten und die Disharmonie des Gesichtsausdrucks können ein Hinweis sein, dass dieses Zusammenspiel gestört ist.

Durch spezielle Muskelaktivierungstechniken (aus der chinesischen Energielehre und der Kinesiologie) werden sämtliche Bereiche des Gesichts geliftet und verjüngt, sowie das innere Wohlbefinden gestärkt.

Hanna Bönnen
Samstag, 14.11.2009, 10.00 - 16.00
VHS Blinke 61; Raum A
15,40 Euro, 7 UStd.

5774101

Farb-, Typ- und Imageberatung

Jeder Mensch ist unverwechselbar, einzigartig. Und doch lassen sich alle Menschen vier verschiedenen Grundtypen zuordnen, die jeweils eine ganz besondere Beziehung zu Farben, aber auch Formen, haben.

Die Farb-, Stil- und Imageberatung ermittelt, welcher Farbtyp Sie sind, welche Stilrichtung, beruflich und privat, besonders gut zu Ihnen passt, Ihre Persönlichkeit unterstreicht und zur Geltung bringt und dies immer unter Einbeziehung der aktuellen Modetrends und -farben.

In die Beratung werden Kleidung, Make-up, Haarfarbe und Frisur, Brille, Schmuck und vieles mehr mit einbezogen.

Gudrun Wulff, Dipl.-Designerin, Dipl.-Ing.
Donnerstag, 10.09.2009, 19.30 - 21.30,
4 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 124
30,00 Euro, 10,7 UStd.

Bitte bringen Sie Ihre Schminksachen und einen Handspiegel mit.



5774102

Make-up Beratung

Schminken, ohne geschminkt auszusehen. Dieser Trend wird immer deutlicher, zumindest für das Tages-Make-up. Jedes Gesicht ist einzigartig und darum sollte es auch so betrachtet werden. Unsere Schönheit zu betonen ist das Ziel! Dabei ist weniger oft mehr.

In diesem Make-up Kurs erarbeiten wir Ihr ganz persönliches Make-up, farbtypgerecht und korrektiv. Im Anschluss an die Gesichtsanalyse üben Sie unter fachkundiger Anleitung selbst alle nötigen Handgriffe und entwickeln ein sicheres Gefühl für die Umsetzung Ihres perfekten Make-ups. Alle wichtigen Produkte und Handwerkszeuge werden Ihnen erläutert.

Ingrid Buschmeier, Kosmetikerin, Visagistin,
Farb- u. Stilberaterin
Donnerstag, 03.09.2009, 19.30 - 21.45,
3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
20,00 Euro + Materialkosten 5,00 Euro.,
9 UStd.

Bitte bringen Sie Ihre Schminksachen und einen Handspiegel mit.



5774103

Auszeit - Ein Wohlfühltag für mich

Wir möchten Sie aus Ihrem Alltag entführen. An diesem Samstag wollen wir unsere innere und äußere Schönheit pflegen mit Bewegung, Massagen und einer schönen Gesichtsbildung. Abgerundet wird dieses Programm mit verschiedenen Tees, leichten gesunden Snacks, umrahmt von Düften und Musik.

Wir laden Sie ein, die Seele baumeln zu lassen. Sie brauchen nur eine Schüssel, ein Handtuch, ein Gästetuch, eine Decke und bequeme Kleidung mitzubringen.

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen und ist auf eine Teilnehmerinnenzahl von 10 begrenzt. Für die Massage müssen bis auf die Socken keine Kleidungsstücke ausgezogen werden.

Ruth Grüssing, Naturkosmetikerin/Heike Beyer,
Heilpraktikerin
Samstag, 31.10.2009, 11.00 - 17.30
Heisfelder Str. 111 b, Leer
60,00 Euro, 8,7 UStd.

5774104

Entspannung und Wellness erleben und genießen

Termindruck, Stress und Hektik gehören zu den Plagen des Alltags. Zum Ausspannen bleibt wenig Zeit. Doch bei allem sollte man sich selbst mal etwas Gutes tun - eine Massage zur Entspannung oder z. B. ein Sauna-Besuch. Vergnügen dieser Art tun sowohl dem Körper als auch der Seele gut.

Ich möchte Sie einladen, bei mir einen „Wohlfühltag“ zu erleben.

- Begrüßungsrunde mit einer Erfrischung
- Sauna mit verschiedenen Aufgüssen
- Fußwellness
- Wellnessmassage
- Muskelentspannung
- gemeinsames Essen.

Monika Caspers, Wellnesstherapeutin
Sonntag, 27.09.2009, 10.00 - 17.00
Sauna Vital am Bad, Burfehr Weg 34 A
8 UStd.

Die Dozentin kann zu Fragen angerufen werden. Dienstag - Freitag, 14.00 - 22.00, Samstag, 09.00 - 16.00, Tel. 0491 4543668

5774105

Langhaarfrisuren

Lange Haare- Was tun?

Pflege Tipps · Hochsteckfrisuren

Dieses Seminar richtet sich an Frauen mit langen Haaren, die ihre Haare besser zur Geltung bringen und ohne viel Zeitaufwand im Alltag damit klarkommen wollen. Es geht nicht nur um Traumhaare, sondern auch um Tipps, was Sie bei Problemhaaren (dünne, wenige, strapazierte, Kopfhautprobleme) machen können.

Praktische Übungen runden den Kurs ab.

Angelika Wingerter-Kampen
Montag, 02.11.2009, 19.30 - 21.45, 2 Abende
Friseursalon, Friesenstr. 25
20,00 Euro, 6 UStd.

Bitte Haarbürste, Stielkamm, Haarklemmen mitbringen.

Abmeldeschluss: 28.10.2009.



5774109

Natürliches Facelifting

Jung und schön mit gezielter Gesichtsgymnastik

Jede Frau träumt davon, sich ihre jugendliche Schönheit möglichst lange zu erhalten. Dies muss kein Traum bleiben!

Dieser Kurs vermittelt eine Reihe von gezielten Übungen, die direkt auf die Gesichtsmuskulatur wirken. Schon nach sechs Tagen Training wird der Spiegel Ihnen erstaunliche Erfolge zeigen.

Mit ein wenig Ausdauer können Sie Ihre Wangenpartie straffen, Stirnfalten mildern, Nase verändern und Ihrem Teint eine frischere Farbe verleihen.

Natürliches Facelifting ist der vernünftige Weg zum jugendlichen Aussehen - ohne Skalpell und Narben.

Irene Blom, Heilpraktikerin, Entspannungstherapeutin
Mittwoch, 16.09.2009, 19.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 211
18,00 Euro, 8 UStd.

5774110

Mehr Erfolg mit Stil und Etikette

Für den ersten Eindruck bekommen Sie keine zweite Chance: Innerhalb der ersten drei Sekunden entscheidet Ihr Gegenüber, wie Sie wirken. In jeder Situation sicher und angemessen auftreten - wer die modernen Umgangsformen beherrscht, hat mehr Erfolg!

Irene Blom, Heilpraktikerin, Entspannungstherapeutin
Mittwoch, 21.10.2009, 19.30 - 21.30, 2 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 211
12,00 Euro, 5,3 UStd.



5774111

Kleidung - wie sie schützt und stärkt

Die energetische Wirkung von Farbe, Form und Material

Wie Sie sich kleiden, ist weit mehr als ein Zufallsprodukt Ihrer Tageslaune! Das tägliche Ritual des „Anziehens“ gleicht vielmehr einem schöpferischen Akt, indem Sie Ihre körperlichen, seelischen und geistigen Qualitäten unbewusst ausdrücken, hervorheben oder gar verbergen.

Dieser Kurs vermittelt eine Vielfalt an konkreten Tipps und aufschlussreichen Informationen, so finden Sie unabhängig vom Diktat der Mode Ihren ganz persönlichen, spirituell ausgerichteten Kleidungsstil.

Irene Blom, Heilpraktikerin, Entspannungstherapeutin
Mittwoch, 04.11.2009, 19.30 - 21.30, 2 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 211
12,00 Euro, 5,3 UStd.



Bunde

Außenstellenleiter:
Jan-Martin Donker
Kreuzstr. 17
26831 Bunde
Tel.: privat 04953-7146
E-mail:
vhs-bunde@ewetel.net



Anmeldungen für alle
Kurse, sofern nichts
anderes angegeben, beim Außenstellenleiter,
telefonisch ab 15.00 oder schriftlich.

Bunde

Die Kursteilnehmer/innen in der Grundschule
Bunde können den Schulhof als Parkplatz
nutzen.

Die Einfahrt befindet sich im Kirchring (neben
Schlachtere Thieke).
Die Grundschule kann nur vom Schulhof
aus betreten werden.



7212672

Erben und Vererben

In den kommenden 10 Jahren werden in Deutsch-
land ca. 2 Billionen Euro vererbt. Nur schät-
zungsweise 43% der Erblasser hinterlassen eine
letztwillige Verfügung, in den anderen Fällen tritt
die gesetzliche Erbfolge ein.

Es werden Fragen zu Schenkung, Testament,
gesetzliche Erbfolge und Pflichtanteil erklärt.

Klaus-Dieter Vehring, Rechtsanwalt und Notar
Freitag, 30.10.2009, 20.00 - 22.15
Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage
6,00 Euro, 3 UStd.

Anmeldung erforderlich!

7215670

Mein Traumgarten entsteht

Manchmal sind es nur geringfügige Verände-
rungen, die aus einem ungeliebten Stiefkind „Gar-
ten“ einen Traum der Freude entstehen lassen. Ein
passendes Konzept und eine Pflanzenauswahl, die
über einen langen Zeitraum Blühfreude garantiert,
sind dafür die Voraussetzungen. Anhand einer
Checkliste werden die eigenen Bedürfnisse klar
und die Gegebenheiten des Gartens erkannt. Vor
allem soll das Auge für gelungene Pflanzenkom-
binationen geschärft werden.

Christiane Denecke
Mittwoch, 16.09.2009, 18.30 - 20.00, 3 Abende
Bunde, Grundschule
13,20 Euro, 4 UStd.

Maximal 15 Teilnehmer/innen.

7221670

Das Ehrenamt im Turnverein

Entwicklungen im Ehrenamt/Sport zwischen
Geschäft und Lebensfreude

Vortrag

mit anschließender Gesprächs- und Diskussi-
onsrunde.

Tom Bohmfalk, Fachberater Sport/Sportlehrer/
Rolf Boehnke, Fachberater Sport/Sportlehrer
Montag, 14.09.2009, 20.00 - 22.15
Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage
2,00 Euro



7223650

Bewerbungstraining - Das Bewerbungsgespräch

Ein wichtiger Teil einer erfolgreichen Bewerbung
ist das Bewerbungsgespräch. Ziel dieser Veran-
staltung ist es, dass die Teilnehmer/innen sich gut
vorbereitet und selbstbewusst in einem Bewer-
bungsgespräch präsentieren. Es werden Stärken
und Fähigkeiten der Einzelnen erarbeitet. Darüber
hinaus werden konkrete Gespräche in der Praxis
geübt. Dafür evtl. vorhanden Infos/Unterlagen
mitbringen.

Jochen Kowalski, Pädagoge
Samstag, 17.10.2009, 10.00 - 16.45
Bunde, Grundschule
27,00 Euro, 8 UStd.

7223651

Einführung in die Rhetorik

In diesem Seminar können die Teilnehmer/innen
lernen, sich sprachlich auch in schwierigen Situa-
tionen auszudrücken, Rede- und Gesprächshem-
mungen abzubauen und selbstbewusst aufzutreten.
Dazu werden durch Übungen und Videoaufzeich-
nungen die persönlichen Stärken und Schwächen
eigener Rede analysiert. Insgesamt wird dabei
die Argumentations- und Redefreiheit verbessert
und die körperliche Ausdrucksfähigkeit verstärkt.
Es werden keinerlei Vorkenntnisse erwartet oder
Voraussetzungen gemacht.

Jochen Kowalski, Pädagoge
Freitag, 09.10.2009, 19.30 - 22.00
Samstag, 10.10.2009, 10.00 - 14.00
Bunde, Grundschule
24,00 Euro, 7 UStd.

7233671

Acrylmalerei - Bunte Farbwelten in Großformat

Wochenendseminar

Komponieren Sie Ihren persönlichen Farbklang.
Die Farbpalette ist bunt. Lassen Sie sich inspi-
rieren und folgen Sie Ihrer Intuition. Ob in
Spachteltechnik oder lasierender Arbeitsweise. Sie
entwickeln Ihre Farbwelten und setzen diese in
entsprechende großformatige Bilder um.

Andrea Caroline Barghoorn
Freitag, 04.09.2009, 20.00 - 22.30
Samstag, 05.09.2009, 11.00 - 14.30
KUMU-Malschule, Neuschanzer Str. 18, Bunde
17,80 Euro, 7 UStd.

7234670

Japanische Blumenkunst - IKEBANA -

für Fortgeschrittene

Aus dem Ursprungsland Japan kam die Blumen-
kunst und bezauberte mit ihren einfachen Linien
und naturverbundenen Gestaltungen die Men-
schen in Ost und West. Ikebana wurde in unserer
Gegenwart eine internationale Kunst, die nicht
allein von japanischen Meister/innen betrieben
wird. Millionen Menschen aller Altersstufen und
Schichten wenden sich dieser Kunst zu und finden
darin Freude und Erfüllung.

Hanna Stegen, Ikebana-Meisterin
Termin nach Absprache
Bunde, Grundschule
26,40 Euro Materialkosten in Absprache mit
den Teilnehmer/innen., 12 UStd.



7234671

Stricken mit der Strickmaschine

In manchen Haushalten gibt es noch Strickmaschinen. Vielen ist die Handhabung leider nicht mehr bekannt.

In diesem Kurs wird die Funktionsweise einer Strickmaschine, ihre Wartung und die Grundlagen dazu erklärt, bevor dann gestrickt wird.

Da u.U. auch Strickmaschinen geliehen werden können, sind auch an der Strickmaschine Interessierte willkommen.

Renate Timmermann
Mittwoch, 28.10.2009, 19.30 - 21.45, 3 Abende
Bunde, Grundschule
26,40 Euro, 9 UStd.

7234674

Kranzbinden, Sträuße und Gestecke leicht gemacht

In diesem Kurs wird die Vorweihnacht Einzug halten.

Es sollen Gestecke, Sträuße und Kränze gefertigt werden. Zudem werden floristische Tipps und Trends vermittelt und gezeigt.

Inge Adler, Floristin
Mittwoch, 11.11.2009, 19.00 - 21.30, 2 Abende
Bunde, Grundschule
15,00 Euro + Materialkosten, 6,7 UStd.



7235670

Saxophon - Was Sie schon immer wissen wollten

Es werden verschiedene Saxophone mit verschiedenen Musikrichtungen vorgestellt. Sie erhalten Einblick in die Geschichte, Aufbau und Bauformen, Stimmlagen und Spieltechniken.

Rolf Drost, Musiker
Mittwoch, 16.09.2009, 19.30 - 22.00
Bunde, Grundschule
10,00 Euro, 3,3 UStd.

7235671

Saxophon

Schnupperkurs zum Kennenlernen

Sie wollten schon immer Saxophon spielen, sind sich aber unsicher und scheuen die hohen Anschaffungskosten für ein Saxophon?

Dafür findet jetzt ein Schnupperkurs statt. (Gegen eine geringe Leihgebühr können für diesen Kurs Saxophone zur Verfügung gestellt werden).

Rolf Drost, Musiker
Donnerstag, 24.09.2009, 19.30 - 21.00, 6 Abende
Bunde, Grundschule
26,40 Euro, 12 UStd.

7235673

Saxophon

für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Saxophonisten, die über den Schnupperkurs hinaus ihre Fertigkeiten verbessern wollen.

(Gegen eine geringe Leihgebühr können für diesen Kurs Saxophone zur Verfügung gestellt werden).

Rolf Drost, Musiker
Mittwoch, 18.11.2009, 19.30 - 21.00, 6 Abende
Bunde, Grundschule
26,40 Euro, 12 UStd.

7235675

Akustikgitarre für Anfänger/innen

Einstieg in Folk- und Popsongs

In diesem Kurs erlernen wir das Gitarrenspiel „ohne Noten“ zum Begleiten bekannter Folk- und Popsongs. Erlernt wird das Spielen mit dem „Plektrum“ (kein Picking=Zupfen), um diesen Songs eine besondere Note zu verpassen. Verschiedene Begleitakkorde und unterschiedliche Rhythmen runden diese Art des Spielens ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur der Spaß am Musizieren und am Singen sollte vorhanden sein.

Henning Carius
Donnerstag, 03.09.2009, 20.00 - 21.30, 10 Abende
Bunde, Grundschule
55,00 Euro, 20 UStd.

7238670

Umgang mit der Digitalkamera

Kleiner Grundkurs

Sie kennen Ihre digitale Kamera? Oder doch nicht?

Welche Einstellungen Sie benutzen können, um zum perfekten Schnappschuss zu gelangen, lernen Sie anhand einfacher Übungen. Außerdem geht es um die Übertragung der Fotos in den PC sowie das einfache Bearbeiten und Ausdrucken der Bilder.

(Bitte an volle Batterien denken und die Anleitung mitbringen).

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Freitag, 02.10.2009, 19.00 - 21.15
Samstag, 03.10.2009, 10.00 - 13.30
Bunde, Grundschule
21,00 Euro, 7 UStd.

7238671

Umgang mit der Digitalkamera - Vertiefung

Sie bekommen nicht genug vom Fotografieren. Sie möchten das Erlernte weiter vertiefen? Dann sind Sie hier genau richtig. In gemütlicher Runde werden wir die im Grundkurs erlernten Techniken intensiv anwenden und die Fotos am PC bearbeiten.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Samstag, 24.10.2009, 10.00 - 16.00
Bunde, Grundschule
21,00 Euro, 7 UStd.

7239650

Digitaler Satellitenempfang

Wie viele Programme dürfen es sein?

Egal, ob Sie nur Ihren Lieblingssender oder die komplette digitale Vielfalt sehen möchten - über Satellit bekommen Sie fast jedes Programm.

Wie Sie von der Ausrichtung des Sat-Spiegels bis hin zum perfekten Fernsehbild gelangen, wird Ihnen in diesem Kurs anschaulich erklärt.

Kursinhalte:

- Warum Satellitenempfang?
- Was brauche ich für eine Sat-Anlage?
- Welche Satelliten gibt es?
- Welche Fernseh- u. Radioprogramme kann ich empfangen?
- Wo kann ich einen Sat-Spiegel montieren?
- Sat-Spiegel montieren und ausrichten.
- Was muss ich bei der Montage beachten?
- Welche Endgeräte gibt es für den Sat-Empfang?

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Samstag, 26.09.2009, 10.00 - 14.00
Bunde, Grundschule
10,00 Euro, 4 UStd.



7241671

Plattdeutsch zum Kennenlernen

für Anfänger/innen

Dieser Kurs kann und soll kein Sprachkurs im Sinne eines Fremdsprachenlehrganges sein. Er will vielmehr bei nach Ostfriesland zugezogenen Mitbürgerinnen und Mitbürgern die Neugierde für das Plattdeutsche wecken und ihnen die Angst nehmen, einige Sätze in plattdeutscher Sprache zu formulieren.

Brigitte de Buhr
Montag, 07.09.2009, 17.45 - 19.15, 10 Abende
Bunde, Grundschule
44,00 Euro, 20 UStd.

7241672

Plattdeutsch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf den Anfänger/innenkurs auf. In lockerer Atmosphäre soll die Plattdeutsche Sprache vertieft werden.

Brigitte de Buhr
Montag, 07.09.2009, 19.30 - 21.00, 10 Abende
Bunde, Grundschule
44,00 Euro, 20 UStd.

7242671

Business English for Beginner

Fortgeschrittene mit leichten

Grundkenntnissen

Lehrbuch: Nach Absprache

Sie wollen ein Hotelzimmer für sich, einen Kollegen oder eine Kundin reservieren, sie müssen Bestellungen lesen und beantworten, Rechnungen und Quittungen ausstellen und einen freundlichen Umgang mit englisch sprechenden Kunden pflegen. Der geschäftliche Umgang ist ein anderer - wann sage ich Sir/ Madam, wann benutze ich den Vornamen? Dieser Kurs soll Ihnen mehr Sicherheit in diesen und anderen Situationen geben.

Christiane Waalkens

Mittwoch, 21.10.2009, 19.30 - 21.00, 6 Abende

Bunde, Grundschule

26,40 Euro, 12 UStd.

7246670

Spanisch für Anfänger/innen

Lehrbuch: wird im Unterricht besprochen

„Hola amigos“

Denkt man an Spanien, denkt man sofort an Sonne, Strand und spanische Lebensfreude. Aber zu Spanien gehört viel mehr als das. Zuerst wäre da die Sprache, die es in diesem Kurs spielerisch zu entdecken gibt. Von verschiedenen Kulturen geprägt, ist sie genauso interessant und vielseitig wie die Kultur und die Menschen Spaniens. Um in diesen Kurs mit Elan einzusteigen, braucht man keine Vorkenntnisse, sollte aber gute Laune und Spaß am Lernen mitbringen.

Dagmar Hildebrandt,

Fremdsprachkorrespondentin

Mittwoch, 02.09.2009, 17.30 - 19.00,

10 Abende

Bunde, Grundschule

44,00 Euro, 20 UStd.

7246671

A1 Spanisch Eingangsstufe 2

für Anfänger/innen mit leichten

Vorkenntnissen

Lehrbuch: wird im Unterricht besprochen

In diesem Kurs können Sie mit leichten Vorkenntnissen Spanisch soweit lernen, dass Sie im Urlaub kleine Sprachbarrieren leicht überwinden.

Dagmar Hildebrandt,

Fremdsprachkorrespondentin

Mittwoch, 02.09.2009, 19.00 - 20.30,

10 Abende

Bunde, Grundschule

44,00 Euro, 20 UStd.

7247670

A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Taal vital

Grundkenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der Sprache.

Bert Rolf

Donnerstag, 03.09.2009, 18.00 - 19.30,

10 Abende

Bunde, Grundschule

44,00 Euro, 20 UStd.

7247671

A1 Niederländisch Eingangsstufe 2

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Taal vital

Erweiterte Kenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der Sprache.

Bert Rolf

Donnerstag, 03.09.2009, 19.30 - 21.00,

10 Abende

Bunde, Grundschule

44,00 Euro, 20 UStd.

7254670

Sicheres Lesen und Schreiben

(geeignet für ausländische Mitbürger/innen)

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihre Deutschkenntnisse in Lesen und Schreiben vervollständigen wollen. In entspannter Atmosphäre üben wir das sichere Lesen und Schreiben verschiedener Texte.

Brigitte de Buhr

Donnerstag, 03.09.2009, 19.00 - 20.30,

10 Abende

Bunde, Grundschule

44,00 Euro, 20 UStd.

Einführung in eBay

Was Sie schon immer über das Auktionshaus eBay wissen wollten. Wir sprechen über die Grundlagen, Kaufen und Verkaufen im Ebay. Außerdem erhalten Sie hier kleine Tricks und Tipps, um ein günstiges Schnäppchen zu machen.

Die Teilnehmer/innen sollten über Grundkenntnisse mit dem PC und dem Internet verfügen.

Jan-Martin Donker

Bunde, Grundschule

10,00 Euro, 4 UStd.

7264670

Kurs I

Freitag, 30.10.2009, 19.00 - 22.00

7264671

Kurs II

Freitag, 27.11.2009, 19.00 - 22.00

7265670

Textverarbeitung Word für Schule, Ausbildung und Beruf

Für Anfänger/innen mit geringen

EDV-Vorkenntnissen

Die grundlegenden Funktionen und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Textverarbeitung Word werden vorgestellt und in ihrer Anwendung geübt.

- Texte erstellen, speichern, öffnen und formatieren
- Texte markieren, überschreiben
- einen eigenen Briefbogen entwerfen
- Grafiken in Texte einfügen

Jan-Martin Donker

Mittwoch, 21.10.2009, 19.30 - 21.00, 6 Abende

Bunde, Grundschule, EDV-Raum

30,00 Euro, 12 UStd.

7265675

Tastschreiben am PC für Ausbildung und Beruf

Zehnfinger-Tastschreiben, Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes. Der Kurs bietet gute Voraussetzungen für die spätere erfolgreiche Arbeit am Computer, die ohne sichere Beherrschung des Tastenfeldes nicht möglich ist.

Annegret Behrens

Donnerstag, 03.09.2009, 18.00 - 19.30,

12 Abende

Bunde, Grundschule, EDV-Raum

52,80 Euro, 24 UStd.

7266670

Tabellenkalkulation Excel für Schule, Ausbildung und Beruf

Für Anfänger/innen mit geringen

EDV-Vorkenntnissen

Die grundlegenden Funktionen der Tabellenkalkulation Excel werden vorgestellt und in ihrer Anwendung geübt. Mit Excel werden Zahlen und Informationen leicht, schnell und übersichtlich verarbeitet, dargestellt und können so in Diagrammen und Grafiken präsentiert werden. An Beispielen wird u. a. geübt, wie sich verschiedene Rechenoperationen wie Angebots-, Preis- und Zinsberechnungen schnell und genau durchführen lassen.

Jan-Martin Donker

Dienstag, 20.10.2009, 19.30 - 21.00, 5 Abende

Bunde, Grundschule, EDV-Raum

25,00 Euro, 10 UStd.

7269650

Bewerbungstraining - Die schriftliche Bewerbung

Tagessseminar

Die erfolgreiche Gestaltung der schriftlichen Bewerbung bestehend aus Anschreiben, Lebenslauf mit Photo und einer dritten Seite als Kompetenzprofil steht im Mittelpunkt dieser Fortbildung. Wir erarbeiten individuelle Stärken/Kompetenzen und eine individuelle Ausgestaltung der Unterlagen. Für sich werben darf auch Freude machen. Bitte ggf. vorhandene Bewerbungsmappen mitbringen.

Eva-Maria Schlüter, Anwältin/Supervisorin/Coach

Sonntag, 18.10.2009, 10.00 - 16.45

Bunde, Grundschule

27,00 Euro, 8 UStd.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der



Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.

0491 92992 0

... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

7272500

In der Weihnachtsbäckerei - Backen für Kinder



Wer liebt nicht Zimtsterne oder Spritzgebäck oder sonstige Leckereien - Weihnachten ist einfach einmalig im Jahr. Und zur Vorbereitung auf dieses besondere Fest gehört natürlich auch das Plätzchenbacken und Herstellen sonstiger Leckereien. Vor allem mit Kindern macht das natürlich besonderen Spaß.

Matthias Züll, Diplom-Oecotrophologe (Ernährungsberater)

Freitag, 27.11.2009, 15.00 - 18.00

Bunde, Haupt- u. Realschule

10,00 Euro + Lebensmittelgeld, 4 UStd.

An- u. Abmeldeschluss: 24.11.2009.

7272671

Kochen - Die Geheimwaffen der Männer

Männerkochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Damit Wasser nicht anbrennt und man(n) zaubern kann.

Matthias Züll, Diplom-Oecotrophologe (Ernährungsberater)

Montag, 19.10.2009, 19.00 - 22.00, 3 Abende

Bunde, Haupt- u. Realschule

26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

An- u. Abmeldeschluss: 15.10.2009.

Pilates

Die Kurse führen Sie in die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode ein.

Ihr Aussehen, Ihr Wohlbefinden, sogar Ihre Art, sich zu bewegen - all das können Sie mit der Pilates-Methode (entspannen - dehnen - kräftigen) Schritt für Schritt verändern. Eine bessere Haltung, gestreckter, schlanker, geschmeidiger und ausgestattet mit einer neuen „unsichtbaren Kraft“, lernen Sie ein völlig neues Körpergefühl kennen.

Pilates eignet sich für Personen aller Altersstufen, ganz gleich, wie gut oder weniger gut Sie trainiert sind.

Ulrike Blohm, Übungsleiterin für Fitness u. Gesundheit
Bunde, Turnhalle Friedensweg
30,00 Euro, 13,3 UStd.

7281671

für Anfänger/innen

Dienstag, 15.09.2009, 18.00 - 19.00,
10 Abende

7281672

für Fortgeschrittene

Dienstag, 15.09.2009, 19.00 - 20.00,
10 Abende

Fit und Gesund mit Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, welches Rücken und Gelenke schont und die Muskulatur kräftigt. Hier werden beim sanften Training im Wasser verschiedene Bewegungsformen durchgeführt. Dieser Kurs ist besonders für ältere Menschen geeignet.

Barbara Zöllmann, Bademeisterin

Bunde, Mölenland-Bad

30,00 Euro, 6,7 UStd.

Teilnehmer/innenzahl: maximal 15 Personen.

7284670

Kurs I

Montag, 07.09.2009, 16.00 - 17.00,
5 Nachmittage

7284671

Kurs II

Montag, 16.11.2009, 16.00 - 17.00,
5 Nachmittage



7284673

VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Viele zivilisatorische Einflüsse schwächen und verkrampfen unsere Muskeln, so dass viele Menschen immer häufiger an körperlichen Beschwerden, besonders Rückenbeschwerden, leiden.

Durch ein ausgewogenes Programm von Bewegungs- und Entspannungsübungen sollen fehlerhafte Verspannungen vermieden bzw. aufgehoben werden. So kann ein neues Haltungsgefühl entwickelt werden.

Die Übungen dienen:

- zum Lockern der Rücken-, Schulter/Nacken- und Brustmuskulatur
- der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule
- zur allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Gesäßmuskulatur
- dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport; Tanzpädagogin HKIT

Dienstag, 25.08.2009, 09.30 - 10.30,

10 Vormittage

Bunde, Turnhalle Friedensweg

30,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

7294670

Gesunde Ernährung und Fitness im Alter

Vortrag

mit anschließender Gesprächs- und Diskussionsrunde.

Matthias Züll, Diplom-Oecotrophologe (Ernährungsberater)

Montag, 28.09.2009, 20.00 - 22.15

Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage

6,00 Euro

7294671

Schüßler Salze - Salze des Lebens

Schüßlersalze

Der Arzt Wilhelm Schüßler (1821 bis 1898) wählte den Begriff „Biochemie“ für seine Heilmethode, die auf der Annahme gründet, dass Erkrankungen auf den Mangel bestimmter Mineralstoffe (anorganische Stoffe) im Körper zurückzuführen und durch systematische Zufuhr dieser Stoffe zu heilen sind. Schüßler wollte eine Therapie schaffen, die es auch dem medizinischen Laien ermöglicht, sich selbst wirkungsvoll und schnell zu helfen.

Dieser Abend verschafft einen Einblick in die Selbsthilfe mit Mineralstoffen, mit Hilfe derer Alltagsbeschwerden von Erwachsenen und Kindern selbst behandelt werden können.

Eleonore Böls, Heilpraktikerin

Mittwoch, 30.09.2009, 19.30 - 21.45

Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage

6,00 Euro

7294672

Mit ätherischen Ölen durch die Winterzeit (Aromatherapie)

Vortrag

Gesund durch den Winter mit natürlichen Aromölen. Ein Wohlfühlabend mit Düften.

Anwendungsmöglichkeiten und Gesundheitsvorsorge.

Alle Öle zum Schnuppern, Ausprobieren und mehr....

Eleonore Böls, Heilpraktikerin

Mittwoch, 18.11.09, 19.30 - 21.45

Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage

6,00 Euro



Wymeer

7263670

EDV mit Muße

für Senioren u. Seniorinnen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die im Umgang mit dem Computer noch unerfahren sind und gerne einen Einstieg wagen wollen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, alles wird verständlich erklärt. Die Anwendungsprogramme Word und Excel werden Anfänger/innen bekannt gemacht.

Jan-Martin Donker
Samstag, 31.10.2009, 14.00 - 17.00,
3 Nachmittage
Wymeer, Gemeindehaus
30,00 Euro, 12 UStd.

7284676

VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik

Viele zivilisatorische Einflüsse schwächen und verkraften unsere Muskeln, so dass viele Menschen immer häufiger an körperlichen Beschwerden, besonders Rückenbeschwerden, leiden.

Durch ein ausgewogenes Programm von Bewegungs- und Entspannungsübungen sollen fehlerhafte Verspannungen vermieden bzw. aufgehoben werden. So kann ein neues Haltungsgefühl entwickelt werden.

Die Übungen dienen:

- zum Lockern der Rücken-, Schulter-/Nacken- und Brustmuskulatur

- der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule
- zur allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Gesäßmuskulatur
- dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag.

Annette Plettke, Erzieherin/Übungsleiterin
Dienstag, 01.09.2009, 17.45 - 18.45,
10 Nachmittage
Wymeer, Turnhalle
30,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

vhs Hesel

Außenstellenleiterin:
Anita Penning
Verwaltungsangestellte
Anschrift:
Volkshochschule Leer
Außenstelle Hesel
Postfach 11 01
26832 Hesel
Tel. 04950 937793, ab
18.00
E-Mail: vhs-hesel@t-online.de



Anmeldungen schriftlich bei der
Außenstellenleiterin.



Selbstverteidigung

für Kinder 7 - 14 Jahre

Der Selbstverteidigungskurs beinhaltet praktischen sowie theoretischen Unterricht.

Praktischer Unterricht:

- Wie kann ich mich befreien, wenn mich jemand festhält?
- Wie kann ich einen Schlag abwehren?
- Wie kann ich einem Fußtritt ausweichen?
- Wie kann ich jemanden festlegen, so dass ich noch Zeit genug habe, um mein Handy aus der Tasche zu ziehen und um Hilfe zu rufen?

Theoretischer Unterricht:

- Den Kursteilnehmer/innen wird beigebracht, dass sie nur im Notfall/bei Gefahr, sich oder einen anderen verteidigen dürfen.
- Lautes und kräftiges Anschreien.
- Wie bekomme ich Selbstbewusstsein?
- Angriffsbereiche am menschlichen Körper.

Jörg Lanzendörfer, Instructor-Diplom
im Kampfsport
Hesel, Schule „Kloster Barthe“
38,00 Euro, 15 UStd.

Maximal 8 Teilnehmer/innen.

7521502

Kurs I

Mittwoch, 26.08.2009, 15.00 - 15.45,
15 Nachmittage

7521504

Kurs II

Mittwoch, 26.08.2009, 15.45 - 16.30,
15 Nachmittage

7521690

Die Heilkraft der Farben

Vortrag

In der Natur sind wir ständig von Farben umgeben. Der Herbst erschafft uns mit seiner Farbenpracht stets ein Fest der Sinne. Aber auch sonst ziehen Farben uns an oder stoßen uns ab, erwärmen uns oder vermitteln uns ein Gefühl der Kühle. Sie wirken auf unseren Körper, auf unseren Geist und unsere Seele. Frühere Kulturen, wie z. B. Ägypter, benutzten Farben als Heilmittel. Heute wird man sich mehr und mehr dieser alten Heilwirkung bewusst und nutzt sie für verschiedenartigste Therapien.

Lassen Sie sich an diesem Abend von Farben berauschen.

Ein Vortragsabend der besonderen Art.

Monika Schmalzl-Gadow
Mittwoch, 16.09.2009, 19.30
Hesel, Villa Popken
6,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

7521692

Der Baum des Lebens

Märchen, Symbole und Geschichten finden wir in allen Kulturen und zu allen Zeiten. Sie erzählen uns von Lebensphasen, berichten von Hindernissen, bestandenen Prüfungen, vermitteln uns Weisheit, lassen uns weinen, lachen und stimmen uns nachdenklich. Wie in einem Spiegel können

wir Aspekte unseres Lebens erkennen und werden mit allen Sinnen angesprochen.

Der Baum ist ein Symbol für das Leben und spiegelt viele Aspekte des Menschseins wider. Was können mir seine Wurzeln, sein Stamm und seine Krone über mich erzählen?

An einem Tag nur für uns wollen wir diesen Fragen nachspüren und mehr über unsere Stärken, unsere Schwächen, unsere Wünsche und Träume erfahren.

Monika Schmalzl-Gadow, Heilpädagogin
Samstag, 14.11.2009, 10.00 - 17.00
Hesel, Seminarhaus Lichtstrahl,
Immegastr. 11
30,00 Euro, 8 UStd.

Bitte bringen Sie Neugier, Schreibzeug sowie etwas zu trinken und Verpflegung für die Pausen mit.

7534690

Floristisches zur Herbst- und Weihnachtszeit

In diesem Kurs möchten wir den schönen und farbenfrohen Herbst floristisch erleben. Wir erarbeiten uns z. B. Früchtekränze, Kürbisgestecke und andere schöne herbstliche Dekorationen. Nach dieser tollen Zeit geht es weiter in die Weihnachtszeit. Mit selbst hergestellten Kränzen, Gestecken und einem Strauß erleben wir hoffentlich eine schöne und sinnliche Adventszeit.

Claudia Schmidt, Floristin
Montag, 28.09., 26.10., 16.11.
und 23.11.2009, 19.00 - 21.15,
4 Abende
Hesel, Schule „Kloster Barthe“
26,40 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
12 UStd.

Material wird von der Dozentin mitgebracht. Mitzubringen sind falls vorhanden: Klebepistole, Rosenschere und Haushaltsmesser.

An-/Abmeldeschluss 23.09.2009

7534695

Adventsabend

Weihnachten ist das Fest der Liebe. Gerade jetzt denken wir an liebe Menschen und wie wir ihnen eine Freude machen können. An diesem Abend wollen wir kleine Mitbringsel und einfache Tischdeko basteln, gemütlich Tee trinken, eine nette Geschichte hören und uns so aus dem Adventstrudel verabschieden. Nehmen Sie sich Zeit!

Heidi Tempel
Freitag, 20.11.2009, 19.30
Hesel, Villa Popken
9,00 Euro

Keyboardunterricht

Auf einfache Weise wird das Spielen auf dem Keyboard und das Lesen von Noten vermittelt. Nach kurzer Zeit sind wir in der Lage, einfache Lieder mit Begleitung zu spielen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Keyboards werden im Unterricht gestellt.

Joachim Hölscher
Hesel, Villa Popken

Zusätzlich entstehen Kosten für ein Notenbuch von ca. 12,90 Euro.
Maximale Teilnehmer/innenzahl 8

7535502

Kurs I

für Kinder und Jugendliche

Freitag, 04.09.2009, 15.30 - 17.00,
11 Nachmittage
48,40 Euro, 22 UStd.

7535690

Kurs II

für Erwachsene

Donnerstag, 03.09.2009, 09.30 - 11.00,
10 Vormittage
44,00 Euro, 20 UStd.

7542690

A1 Englisch am Vormittag Eingangsstufe 3

**Anfänger/innen mit erweiterten
Vorkenntnissen**

Lehrbuch: Fairway 2, ab Lektion 3

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen.

Mittwoch, 26.08.2009, 10.15 - 11.30,
12 Vormittage
Hesel, Villa Popken, 44,00 Euro, 20 UStd.

7542694

B1 Englisch am Vormittag Mittelstufe 2

Weit Fortgeschrittene

Lehrbuch: Fairway 3, ab Lektion 6

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen aus früheren Kursen sowie Wiedereinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen.

Mittwoch, 26.08.2009, 09.00 - 10.15,
12 Vormittage
Hesel, Villa Popken, 44,00 Euro, 20 UStd.

7547692

A1 Niederländisch Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Taal vital“, Hueber-Verlag, ISBN 3-19-005252-3, ab Les. 11
und Arbeitsbuch „Taal vital“, Hueber-Verlag, ISBN 3-19-015252-7

Sie haben die ersten Kurse bereits hinter sich und wollen weitermachen. Vielleicht sind Sie ein/e Wiedereinsteiger/in, oder Sie haben bereits einige Vorkenntnisse durch die Arbeit in den Niederlanden, dann sind Sie hier richtig! Sie können den ersten Abend natürlich auch erst mal testen, ob Sie weitermachen wollen.

Roelof Lamein
Montag, 24.08.2009, 20.00 - 21.30, 15 Abende
Hesel, Schule „Kloster Barthe“
66,00 Euro, 30 UStd.



7563690

Computer-Einführungskurs für Frauen

Er ist im heutigen (Berufs-) Leben nicht mehr wegzudenken:

Der PC. Ich möchte Ihnen die Grundkenntnisse vermitteln.

- Bestandteile und Handhabung des Computers
- Betriebssystem Windows XP
- Schreibprogramm Word
- Tabellenprogramm Excel
- Präsentationssoftware Power Point
- Terminplaner Outlook
- Grundlagen Internet/ E-Mail
- digitale Fotobearbeitung

Günter Zierleyn
Montag, 24.08.2009, 19.45 - 21.15, 10 Abende
Hesel, Schule „Kloster Barthe“
50,00 Euro, 20 UStd.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

7563694

Computer-Einführungskurs

Wer sich bisher kaum für Computer interessiert hat, kann hier ohne Leistungsdruck mitmachen.

- Bestandteile und Handhabung des Computers
- Betriebssystem Windows XP
- Schreibprogramm Word
- Tabellenprogramm Excel
- Präsentationssoftware Power Point
- Grundlagen Internet/ E-Mail
- Terminplaner Outlook
- digitale Fotobearbeitung

Günter Zierleyn
Montag, 24.08.2009, 18.00 - 19.30, 10 Abende
Hesel, Schule „Kloster Barthe“
50,00 Euro, 20 UStd.

Keine Grundkenntnisse erforderlich.

7563696

Computer-Aufbaukurs

Alle, die Grundkenntnisse im Einführungskurs gesammelt haben oder sich schon so fit fühlen, können hier weiterführende Informationen erhalten:

- Tabellen, Serienbriefe u. a. in Word
- Rechnen und grafische Darstellung in Excel
- Nutzung von Outlook
- Bildverarbeitung mit Microsoft Picture It
- Kombinationsmöglichkeiten der Programme (OLE)
- Anwendung des Internets als Informationsquelle
- weitere Themen nach Absprache

Günter Zierleyn
Dienstag, 25.08.2009, 18.00 - 19.30,
10 Abende
Hesel, Schule „Kloster Barthe“
50,00 Euro, 20 UStd.

**Rückfragen beim Kursleiter Tel.: 0491
4541864 oder Mail gzierleyn@t-online.de**

7565690

Tastschreiben am PC

Sicher und schnell schreiben am PC - für die Schule, im Beruf und Studium oder auch nur privat.

Erarbeitung der Griffwege zu Buchstaben, Ziffern und Zeichen. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Harm Manssen
Mittwoch, 26.08.2009, 18.00 - 19.30,
12 Abende
Hesel, Schule „Kloster Barthe“
52,80 Euro, 24 UStd.



7572690

Kochkurs für Männer

Wunschgerichte einmal selber zubereiten. Mit Spaß gemeinsam kochen und gemeinsam genießen. Kurs für Anfänger geeignet.

Jutta Stromann, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 21.10.2009, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Hesel, Schule „Kloster Barthe“
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin: 04950 1472.
An-/Abmeldeschluss: 16.10.2009

7574690

Wellness-Event Tag für Frauen

Ein Wellnessstag der besonderen Art für Frauen, die etwas für ihre Gesundheit, Schönheit und ihr inneres Gleichgewicht tun wollen.

Genießen Sie eine Auszeit mit einer Mischung aus Aktivität und Regeneration.

1. Bewegungsbaustein - „Walken“, an der frischen Luft
2. Baustein - „Stärken“, bei einem gesunden Frühstück
3. Entspannungsbaustein - wir erlernen eine wohltuende Fußdruckmassage
4. Ein Gesichtspeeling mit einer Gesichtsmaske. Danach gibt es eine kleine Einführung in die Hot-Stone Massage
5. Das ganze runden wir mit einer Handmaske, Handmassage und einer Entspannungsreise ab

Insa Weelborg, Gesundheitsberaterin
Samstag, 31.10.2009, 10.00 - 17.30
Hesel, Praxis Helters, An der Fabrik 3
40,00 Euro, 10 UStd.

Anmeldung nur bei der Kursleiterin:
04956 2601

Mitzubringen sind: Gute Laune, Kleidung für draußen und drinnen, 3 Handtücher, Kissen und eine Decke, ein kleiner Spiegel und ausreichend Getränke.

7581692

Zeit der Entspannung - Zeit für Dich

Zeit ist das Wertvollste, was wir haben. Unser Alltag ist jedoch oft von Zeitmangel und Hetze geprägt. 1000 Dinge wollen erledigt, Familie und Freunde mit Aufmerksamkeit bedacht werden. Unser Terminkalender ist voll. Was fehlt, ist der Termin mit uns selbst. Schluss mit der Hektik. Legen Sie eine Atempause ein:

- Schalten Sie ab!
- Lassen Sie den Alltag hinter sich
- Lassen Sie Ihre Seele baumeln und tun Sie sich etwas Gutes
- Bringen Sie Körper/Seele/Geist wieder in Balance und entdecken Sie Ihre eigene Kraftquelle

Mit Hilfe von Entspannungstechniken aus verschiedenen Bereichen möchte ich Sie anleiten und unterstützen, sich selbst mehr Aufmerksamkeit zu schenken und Lösungen zu suchen, Ruhepausen in den Alltag zu integrieren.

Monika Schmalzl-Gadow
Samstag, 07.11.2009, 10.00 - 17.00
Hesel, Seminarhaus Lichtstrahl, Immegeastr. 11
30,00 Euro, 8 UStd.

Mitzubringen sind: Neugier, Schreibzeug sowie etwas zu Trinken und Verpflegung für die Pausen.

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

7583692

Kung Fu Kurs

Zhou Jia Quan ist ein Kung Fu System, das seinen Ursprung in den alten Shaolin Klöstern hat. Es beinhaltet ein Trainingsprogramm, das nicht nur körperliche Ertüchtigung, sondern auch Selbstverteidigung und Kenntnisse in traditioneller chinesischer Medizin vermittelt. Berühmt wurde dieses System in Asien speziell dadurch, dass es relativ einfach zu erlernen ist und man sich schon in kurzer Zeit verteidigen kann. Das Kung Fu Training besteht neben der obligatorischen Aufwärmgymnastik und dem Technik-, Freikampf-, Konditions- und Krafttraining zu einem Großteil aus sogenannten Formen. Sie verbessern Beweglichkeit, Kraft, Atmung, Schnelligkeit und Koordination.

Detlef Theus, Lehrer f. chinesische Heil-u. Bewegungskünste
Freitag, 28.08.2009, 18.30 - 20.00, 8 Abende
Hesel, Fitnessstudio „Die Fabrik“
40,00 Euro, 16 UStd.

7583694

Tai Chi Kurs

Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Bewegungsschule, die Aspekte von Gesundheit, Meditation und Selbstverteidigung enthält. Tai Chi-Übungen harmonisieren und korrigieren die Haltung, Bewegung und Atmung. Man kann Gelassenheit, Geschmeidigkeit, bessere Durchblutung, mehr Vitalität entwickeln und die Anforderungen des Alltags besser bewältigen.

Detlef Theus, Lehrer f. chinesische Heil-u. Bewegungskünste
Donnerstag, 27.08.2009, 18.00 - 19.30, 8 Abende
Hesel, Fitnessstudio „Die Fabrik“
40,00 Euro, 16 UStd.

Yoga

Immer mehr Menschen leiden in unserer hektischen Zeit unter dem alltäglichen Stress. Sie werden immer nervöser und unzufriedener. Verspannungen treten auf, die durch körperliche Fehlbelastungen verstärkt werden. Rücken- und Nackenschmerzen, Migräne, Durchblutungs- und Schlafstörungen sind die Folge. Hatha-Yoga, mit seiner harmonisierenden Wirkung auf Körper, Geist und Seele, hilft Verspannungen abzubauen, die innere Ruhe und Gelassenheit wieder zu finden und körperliche Elastizität und Vitalität aufzubauen und zu erhalten.

Anna Bergner, Yoga-Lehrerin
Hesel, Schule „Kloster Barthe“
44,00 Euro, 20 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Wolldecke mitbringen.
Anmeldung bei der Kursleiterin Tel.: 04946 1221.

7583697

Kurs I

Dienstag, 25.08.2009, 18.00 - 19.30,
10 Abende

7583698

Kurs II

Dienstag, 25.08.2009, 20.00 - 21.30,
10 Abende

Rückenfitnesstraining

Wenn auch Sie in Ihren Alltag Zeit für Fitness und Wohlbefinden einplanen möchten, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Denn Bewegung bringt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist in Schwung. Zusammen mit Gleichgesinnten lernen Sie, wie Sie auf einfachem sanften Weg zu Beweglichkeit gelangen!

Wir werden Kräftigungs- u. Dehnungsübungen ebenso wie Übungen für eine bessere Koordination und für mehr Haltungsbewusstsein erlernen.

Verschiedene Entspannungsformen runden das Programm für ein gutes Lebensgefühl ab.

Insa Weelborg, Gesundheitsberaterin
Hesel, Schule „Kloster Barthe“
30,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte leichte Sportkleidung und Matte oder Wolldecke mitbringen.

Anmeldung nur bei der Kursleiterin
Tel.: 04956 2601.

7584690

Kurs I

Mittwoch, 26.08.2009, 18.00 - 19.00,
10 Abende

7584691

Kurs II

Mittwoch, 26.08.2009, 19.15 - 20.15,
10 Abende

7584692

Kurs III

Mittwoch, 26.08.2009, 20.20 - 21.20,
10 Abende

7584693

Fitness ab 40

Nein, mit 40 gehört man nicht zum alten Eisen! Dennoch stellen sich Veränderungen ein, denen Sie entgegenwirken können und zwar mit Ihrem persönlichen Fitnessprogramm.

- Ernährungsanalyse
- Abnehmprogramm
- Muskelaufbau
- Fettreduzierung

Eric Mews, Fitnesstrainer und Ernährungsberater
Dienstag, 25.08.2009, 19.00 - 20.30, 8 Abende
Hesel, Fitnessstudio „Die Fabrik“
40,00 Euro, 16 UStd.

7584694

Rund und Fit

Gymnastik und Bewegung

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die Probleme mit ihrem Körpergewicht haben, sich aber dennoch in einer Gruppe Gleichgesinnter sportlich und gymnastisch betätigen wollen. Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Leistung, sondern die Freude an der Bewegung und um eine positive Lebensqualität zu entwickeln. Also keine Scheu - den anderen geht's genau wie Ihnen!

Insa Weelborg, Gesundheitsberaterin
Montag, 24.08.2009, 19.30 - 20.30, 10 Abende
Hesel, Schule „Kloster Barthe“
33,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte leichte Sportkleidung, Handtuch und Matte oder Wolldecke mitbringen.

**Anmeldung nur bei der Kursleiterin
Tel.: 04956 2601.**

Maximal 8 Teilnehmerinnen.

Brigitte Völkel ist Industriekauffrau/Ausbilderin und weiß, wie wichtig es ist, dem Alltagsstress entgegen zu wirken.

Sie hat ihren Weg gefunden und möchte anderen weitergeben, was hilft, „im Lot“ zu bleiben.

Deshalb hat sie sich vor einiger Zeit zur Nordic Walking Basic Instructorin ausbilden lassen und hat zudem den Seminarleiterschein für das „Autogene Training nach J. H. Schultz“, sowie für die „Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen“ erworben.



Nordic Walking am Wochenende

Für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen und die, die dabei bleiben wollen.

Vorsicht: Suchtgefahr.

Wer es einmal richtig gelernt hat, mag nicht mehr ohne Stöcke gehen.

Diese Bewegungstechnik ist ideal für Jung und Alt, ob sportlich oder untrainiert. Nordic Walking ist gelenkschonend, gut für Herz und Kreislauf, fördert die Fettverbrennung durch effektives Muskeltraining, löst Schulter- und Nackenverspannungen, erhöht die Sauerstoffzuführung und baut Alltagsstress ab. Sie erlernen oder festigen in Einzelschritten das Nordic Walking nach der ALFA-Technik.

Das gute Gefühl danach ist Ansporn genug.

Brigitte Völkel, Nordic Walking Basic Instructor
Treffpunkt: Heseler Wald,
Parkplatz Firreler Straße
13,20 Euro, 6 UStd.

Passende Stöcke können bei der Kursleiterin gegen eine geringe Gebühr von 8,00 Euro ausgeliehen werden. Bitte geben Sie dafür bei der Anmeldung Ihre Körpergröße an. Mitzubringen sind bequeme Laufschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.

Bitte bringen Sie sich etwas zu Trinken mit.

7584695

Kurs I

Samstag, 29.08.2009, 15.00 - 17.15
Sonntag, 30.08.2009, 09.00 - 11.15

7584696

Kurs II

Samstag, 26.09.2009, 15.00 - 17.15
Sonntag, 27.09.2009, 09.00 - 11.15
13,20 Euro, 6 UStd.

Nordic Walking am Nachmittag

Für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen und die, die dabei bleiben wollen.

Sie können das Nordic Walking nach der ALFA-Technik erlernen oder schon erworbene Kenntnisse auffrischen/festigen.

Mit dem Gelenke schonendem Ganzkörpertraining werden wir Herz und Kreislauf in Schwung bringen, die Muskulatur trainieren, Schulterverspannungen lockern und vieles mehr.

Es macht Spaß, sich im Kreise netter Leute an der frischen Luft zu bewegen, zu plauschen und zu wissen, das man auch seinem Körper etwas „Gutes“ tut.

Im Vordergrund aber soll der Spaß an der Bewegung in der frischen Luft stehen.

Brigitte Völkel, Nordic Walking Basic Instructor
Treffpunkt: Heseler Wald,
Parkplatz Firreler Straße
26,40 Euro, 12 UStd.

Passende Stöcke können bei der Kursleiterin gegen eine geringe Gebühr von 8,00 Euro ausgeliehen werden. Bitte geben Sie dafür bei der Anmeldung ihre Körpergröße an. Mitzubringen sind bequeme Laufschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.

Bitte bringen Sie sich etwas zu Trinken mit.

7584702

Kurs I

Montag, 24.08.2009, 17.00 - 18.30,
6 Nachmittage

7584704

Kurs II

Donnerstag, 27.08.2009, 17.00 - 18.30,
6 Nachmittage

7592690

Hilfe, ich bin zu sauer!

Ein Informationsabend zur Gesundheitsvorsorge!

Trotz hoher technischer Entwicklung und Wissenschaft gibt es immer mehr kranke Menschen, zunehmend auch immer mehr Kinder.

Heute leiden viele unter einer schleichenden Vergiftung, Übersäuerung und Verschlackung des Körpers mit den einhergehenden Zivilisationskrankheiten, wie z.B. Müdigkeit, Migräne, Übergewicht, Bluthochdruck, Arthrose, Rheuma, Herz- Kreislaufbeschwerden und vieles mehr.

An vielen praktischen Beispielen erfahren Sie:

Wie entsteht Übersäuerung?

Wie macht sie sich bemerkbar?

Was kann ich dagegen tun?

Monika Schmalzl-Gadow
Mittwoch, 09.09.2009, 19.30
Hesel, Villa Popken
6,00 Euro

Anmeldung erforderlich!



Außenstellenleitung:
Inka Peil,
Dipl.Oecotrophologin
Hofstr. 13a
26844 Jemgum
Tel.: 04958 910207
Fax: 04958 910208
E-Mail:
inka.peil@t-online.de



7717810 Deutsch- Niederländischer Stammtisch

Eine ganz besondere Aufgabe hat der Deutsch-Niederländische-Stammtisch: „Interessierte Bürger und Bürgerinnen im grenznahen Gebiet sollen Gelegenheit haben, in lockerer Atmosphäre andere Menschen aus dem Grenzbereich kennenzulernen. Zu interessanten Themen über Land, Leute, Leben, Geschichte und Politik in beiden Ländern soll es Vorträge geben. Kommen Sie zu den Treffen und nutzen Sie die Gelegenheit zu diskutieren, plaudern oder einfach zuzuhören.“

Der Stammtisch soll 1 mal im Monat im gemütlichen Sielhus in Jemgum stattfinden. Die Termine finden Sie untenstehend. Dazu wird von jedem ein Beitrag in Höhe von 5,00 Euro erhoben, um die Kosten abzudecken. Es wird unverbindlich über alles Mögliche gesprochen, Meinungen und Ansichten werden ausgetauscht, und man lernt sich besser kennen in entspannter Atmosphäre. Freuen Sie sich auf einen geselligen Abend!

Herzlich eingeladen sind Ihre Freunde, Bekannte und natürlich Sie selbst! Bitte melden Sie sich aus organisatorischen Gründen an!

De stamtafel heeft een hele speciale opdracht: „Ge interesseerde burgers in het grensgebied moeten de gelegenheid hebben om in een open sfeer andere mensen uit het gebied te leren kennen.

Er zullen lezingen gehouden worden over het land, de mensen, het leven, de geschiedenis en de politiek in beide landen.

Komt u naar de bijeenkomsten en maakt u gebruik van de gelegenheid om te discussieren, kletsen of gewoon te luisteren.“

De stamtafel vindt 1 keer per maand plaats in het gemeoedelijke Sielhus in Jemgum.

De data vindt u hieronder. Om de kosten te dekken wordt per avond een bijdrage van 5,00 euro gevraagd. Er wordt over alles mogelijke gesproken. Meninge kunnen worden uitgewisseld en men leert elkaar beter kennen in een ontspannen sfeer.

U kunt zich verheugen op een gezellige avond!

Uw vrienden en bekenden zijn van harte uitgenodigd! En natuurlijk uzelf!

Wilt u zich om organisatorische redenen aanmelden?

Hilde Kruize
Jemgum, Sielhus
13,20 Euro, 6 UStd., 3 Termine
13,20 Euro, 6 lesuren
Freitag, 25.09.2009, 20.00
Vrijdag, 25.09.2009, 20.00

Anmeldeschluss: 21.09.2009

aanmelden tot: 21.09.2009

Freitag, 23.10.2009, 20.00
Vrijdag, 23.10.2009, 20.00

Anmeldeschluss: 19.10.2009
aanmelden tot: 19.10.2009

Freitag, 20.11.2009, 20.00
Vrijdag, 20.11.2009, 20.00

Anmeldeschluss: 16.11.2009
aanmelden tot: 16.11.2009

7721811 Bewegungsspiele für Kinder (JVHS)

Das Leben ist ein Spiel. Die Bedeutung des Spieles für die Entwicklung der Kinder in Verbindung mit Spielen für drinnen und draußen.

Zielgruppe: Kinder im Grundschulalter

Heidi Bugiel
Dienstag, 25.08.2009, 15.00 - 16.00,
10 Nachmittage
Jemgum, Turnhalle
30,00 Euro, 13,3 UStd.



7721812 Selbstverteidigung

Sowohl für Mütter und Töchter/Söhne als auch einzelne

In diesem praxisorientierten Kurs werden Sie nicht zu einer Kampfsportlerin/einem Kampfsportler ausgebildet, aber Sie lernen, sich in Notsituationen wirkungsvoll zu wehren oder es gar nicht dazu kommen zu lassen.

Die Angriffs- und Abwehrtechniken erfordern keinen großen Krafteinsatz. Sie sind einfach, schnell und leicht erlernbar - und doch wirkungsvoll.

Von den allgemeinen Verhaltensregeln bis zu den verschiedenen Techniken mit praktischen Übungen reicht die Palette der Kursinhalte. Sie sollen die für Sie optimale Technik herausfinden und durch Üben zum/r Meister/in werden.

Sofia Jablonski
Freitag, 28.08.2009, 14.00 - 15.00,
6 Nachmittage
Jemgum, Turnhalle
18,00 Euro, 8 UStd.

7723502 Bewerbungstraining für Schüler/innen



Die Schulzeit geht bald zu Ende und der Einstieg in das Berufsleben steht nun an erster Stelle.

Das Training beinhaltet die einzelnen Bewerbungsphasen von der Erstellung der Bewerbungsunterlagen bis zur Vorbereitung und praktischen Probe des Vorstellungsgesprächs. Die Möglichkeiten der Ausbildungsplatzsuche und der Bewerbung über das Internet werden im Kurs intensiv behandelt und praktiziert.

Detlev Fischer, Dipl.-Kaufmann
Mittwoch, 26.08.2009, 18.30 - 20.00,
5 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
22,00 Euro, 10 UStd.

Maximal 10 Teilnehmer/innen

7732820 Plattdeutsch vorlesen - Plattdütsch vörlesen

Vor der plattdeutschen Sprache haben die Mitglieder der Theatergruppe Jemgum keine Scheu. Die plattdeutsche Mundart liegt ihnen und das möchten sie gerne mit diesen zwei Vorleseabenden weitergeben an alle, die interessiert sind. Mit der plattdeutschen Sprache sind die meisten aufgewachsen, aber sprechen tun es viele trotzdem nicht. Es gilt hier Hemmschwellen zu überwinden. Unter der Leitung der Theatergruppe werden Texte in plattdeutscher Sprache gelesen, wird aus Rollenbüchern vorgetragen und die Teilnehmer/innen können sich selbst auch im Platt üben und einen Text vorlesen. Also „toehör'n, utprobern und sülms't Praxis krieg'n“. Wer gerne mal richtig gut Plattdeutsch hören möchte, ist hier jedenfalls richtig.

Theatergruppe Jemgum e.V.
Dienstag, 29.09.2009, 19.30 - 21.45
Dienstag, 27.10.2009, 19.30 - 21.45
Jemgum, Sielhus
13,20 Euro, 6 UStd.

Anmeldungen bis 3 Tage vorher erforderlich!

7733815 Ölmalerei für Erwachsene

In diesem Kurs wird der Zugang zur Ölmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene vermittelt. Ich zeige Ihnen durch lustvolles Malen verschiedene Techniken nach Vorlage (gerne auch eigene) oder wie Sie nach Fantasie gestalterisch die Ölmalerei mit einer harmonischen Wirkung erleben können. Bewusster zu beobachten und die eigene Kreativität zu fördern, das lernen Sie in diesem Kurs. Die Komposition von Licht und Schatten ergeben sich während des Arbeitsprozesses von alleine.

Kerstin Schultz
Montag, 17.08.2009, 19.00 - 22.00,
6 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
53,00 Euro + Materialkosten (Farben und Pinsel werden gestellt)

Keilrahmen nach Bedarf ca. 5,00 - 10,00 Euro.
Eigenes Material kann mitgebracht werden
sowie auch Keilrahmen., 24 UStd.

7733820

Kalligraphie - Humanistische Kursive (Italic)

Wochenendseminar

Die „Humanistische Kursive“ ist eine leicht zu erlernende Schrift, aus der man späterhin eine gute Handschrift entwickeln kann. Nachdem wir uns die wesentlichen Merkmale dieser Schrift erarbeitet haben, werden wir zum Schluss einige kreative Spielereien erlauben.

Für Anfänger/innen besonders geeignet.

Material: Papiere aller Art und Größe, Bleistift, Fineliner, Federhalter, Tuschkasten (soweit vorhanden) und Tinten, Brett ca. 50 x 70 cm und Bandzugfedern bitte mitbringen.

Barbara Glowatzki, Kunst- und Werklehrerin

Samstag, 05.09.2009, 15.00 - 18.00

Sonntag, 06.09.2009, 11.00 - 17.00

Jemgum, Grundschule

22,00 Euro + Materialkosten von ca. 2,50 Euro, 10 UStd.

7734502

Töpfen für Kinder

Lernen wie man mit Ton umgeht, erleben wie in sogenannter Aufbautechnik der Ton verarbeitet wird und tolle Figuren daraus entstehen, anschließend farblich gestalten bis zum fertigen Brennen der Figuren.

Kerstin Schultz

Montag, 17.08.2009, 16.00 - 18.00,

6 Nachmittage

Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule

36,00 Euro + Materialkosten einmalig 15,00

Euro (5 kg Ton, Glasur und Brennen), 16 UStd.



7734811

Naturkränze binden

Die schönsten Sommerblumen im eigenen Naturkranz verewigen.

An zwei Abenden lernen Sie, einen Tür- oder Tischkranz selbst auf eine Heuunterlage zu binden. Am ersten Abend wird der Kranz gebunden und besprochen, welches Naturmaterial sich für den Kranz eignet. Sie können aus Ihrem eigenen Garten Blumen, Kräuter, Zweige, Blätter und Gräser mitbringen oder bei der Kursleiterin käuflich erwerben. Heu wird gestellt.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Bindedraht, Tasse für leckeren Kräutertee.

Jutta Pals

Dienstag, 15.09.2009, 19.00 - 21.00, 2 Abende

Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule

12,00 Euro + Materialkosten, 5,3 UStd.

7734812

Weihnachtskranz binden

Sie wollten schon immer selber einen Adventskranz oder Türkranz fertigen, wissen aber nicht wie?

Ich helfe Ihnen gerne mit kreativen Tipps und Tricks. Am schönsten sieht der Kranz mit ganz natürlichen Materialien aus. Sie können Ihr eigenes Gartengrün, Zapfen und andere Dekoartikel mitbringen oder bei der Kursleiterin käuflich erwerben. Heu wird gestellt.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Bindedraht, Heißklebepistole, Tasse für leckeren Kräutertee

Jutta Pals

Dienstag, 10.11.2009, 19.00 - 21.00, 2 Abende

Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule

12,00 Euro + Materialkosten, 5,3 UStd.

7734813

Drucke mit Handmodel (Blaudruck) Direktdruck

Es ist faszinierend, mit Blättermodellen in den Farben frühlingshell bis herbstdunkel auf Läufem, Tischbändern, Servietten, Kissen usw. zu drucken. In großer Anzahl stehen Ihnen Druckmodel individueller Art zur Verfügung, z. B. „Unser täglich Brot“. Stoffe, die bedruckt werden sollen, müssen vorher gewaschen und ohne Appretur sein, damit die Faser für die Aufnahme der Farbe offen ist. Geeignete Stoffe sind: Leinen, Baumwolle, Seide, Dekostoffe....Materialien wie Farbe und Leinen können bei mir erworben werden.

Der Mühlenverein bittet um eine Spende von 1,50 Euro pro Person, um damit entstehende Kosten abzudecken.

Margreth Heinike

Samstag, 24.10.2009, 14.00 - 17.00

Jemgum, Mühlencafé

13,30 Euro + Materialkosten und einem kleinen Spendenbeitrag von 1,50 Euro pro Person für den Mühlenverein., 4 UStd.

An- und Abmeldefrist: 19.10.2009.

7735810

Akustikgitarre für Anfänger/innen Teil 2

Einstieg und Folk- und Popsongs

In diesem Kurs erlernen wir das Gitarrenspiel „ohne Noten“ zum Begleiten bekannter Folk- und Popsongs. Erlern wird das Spielen mit dem „Plektrum“ (kein Picking = Zupfen), um diesen Songs eine besondere Note zu verpassen. Verschiedene Begleitakkorde und unterschiedliche Rhythmen runden diese Art des Spielens ab.

Dieser Kurs hat bereits im letzten Semester begonnen und wird nun fortgesetzt. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur der Spaß am Musizieren und am Singen sollte vorhanden sein.

Henning Carius

Dienstag, 25.08.2009, 16.00 - 17.30,

10 Nachmittage

Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule

55,00 Euro, 20 UStd.

7738810

Umgang mit der Digitalkamera

Sie haben eine neue digitale Kamera? Prima - hier zeigen wir Jung und Alt, wie Sie zum perfekten Schnappschuss kommen. Vom Einlegen der Batterie und der Speicherkarte bis hin zum fertigen Foto auf Papier zeigen wir in einfachen Schritten, was zu tun ist. Nach der Theorie geht es dann los in die Natur, das Erlernte anzuwenden.

Die Teilnehmer/innen dürfen ihre Digitalkamera mitbringen!

(Bitte an volle Batterien denken und die Anleitung mitbringen).

Schwerpunkte sind darüber hinaus:

- Digitaleameratechnik
- Digitale Aufnahmetechnik
- Bildübertragung in den PC.
- Bildbearbeitung am PC - Ausdrucken der Bilder

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker

Donnerstag, 27.08.2009, 19.00 - 21.30, 4 Abende

Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule

30,00 Euro, 13,3 UStd.

7741810

Plattdeutsch zum Kennenlernen

Dieser Kurs richtet sich besonders an Mitbürger und Mitbürgerinnen, die zugezogen sind. Hier wird die Neugierde für die Plattdeutsche Sprache geweckt. Die Teilnehmer/innen sollen die Angst davor verlieren, selbst ein paar Worte auf Platt zu sprechen und so langsam diese Sprache erlernen.

Brigitte de Buhr

Donnerstag, 27.08.2009, 18.30 - 20.00,

10 Abende

Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule

44,00 Euro, 20 UStd.

7747810

Niederländisch-Sprachkurs für Anfänger/innen

Lehrbuch „Taal vitaal“, Band 1 ISBN 3-19-005252-2 und mit dem Arbeitsbuch ISBN 3-19-015252-7 Hueber-Verlag.

Dieser Kurs läuft bereits seit einem Semester, aber Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Es wird in dem angegebenen Lehrbuch bei Les 7 weitergearbeitet. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die keine oder nur sehr geringe Niederländisch-Kenntnisse haben. Es werden grammatikalische Grundkenntnisse und erste einfache Konversationen durchgeführt. Der Niederländisch-Sprachkurs soll Teilnehmer/innen helfen, sich in alltäglichen Situationen zurechtzufinden und ganz praktische Sachen, wie z. B. Telefonieren, Einkaufen oder das Fragen nach dem Weg, das Einholen von Informationen über aktuelle Geschehnisse selbstständig bewältigen zu können. Neben der Vermittlung der Sprache werden auch kulturelle Einblicke über Land und Leute in den Niederlanden gegeben. Bei Fragen zu diesem Kurs können Sie gerne die Kursleiterin Frau Kruize, Tel. 04953 923763 anrufen.

Hilde Kruize

Donnerstag, 27.08.2009, 18.30 - 20.00,

15 Abende

Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule

66,00 Euro, 30 UStd.



Foto: Niederländischkurs: hier bei einem Ausflug nach Groningen

7747811 Niederländisch-Sprachkurs für Fortgeschrittene

Der von den Landfrauen Rheiderland ins Leben gerufene Niederländisch-Sprachkurs läuft weiter. Seiteneinsteiger/innen sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Der Kurs beginnt mit dem Lehrbuch „Taal totaal“, Band 2. Bei Fragen zu diesem Kurs können Sie gerne die Kursleiterin Frau Kruize, Tel. 04953 923763 anrufen.

Hilde Kruize
Donnerstag, 27.08.2009, 20.00 - 21.30,
15 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
66,00 Euro, 30 UStd.

7761618 Unternehmensgründung

Der Kurs setzt sich mit den Inhalten der verschiedenen Geschäftsideen und deren Realisierung über das Unternehmenskonzept auseinander.

Themeninhalte sind u. a.
• Unternehmenskonzept (Businessplan)
• Management
• Marketing und Marktanalyse
• Finanzplanung
• Förderungsmöglichkeiten

Geplant ist auch das Gespräch mit einem erfahrenen Unternehmer.

Detlev Fischer, Dipl.-Kaufmann
Montag, 24.08.2009, 19.30 - 21.00, 10 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
44,00 Euro, 20 UStd.

7763810 Einführung in die Computerwelt

für Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse

- Starten und Beenden des Computers
- Erläuterung der PC-Hard- und Software
- Umgang mit der Maus
- Bildschirmoberfläche, Symbole
- Systemsteuerung, Arbeitsplatz
- Verwaltung von Dateien und Ordner
- Tipps und Tricks

Ralf Klapproth
Dienstag, 20.10.2009, 19.15 - 21.30, 5 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
37,50 Euro, 15 UStd.

7764810 Die eigene Homepage

Eine eigene Internetpräsenz zu erstellen ist nicht schwer. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Anfängerinnen. Lediglich grundsätzliche PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt (Tastatur und Maus bedienen, Programme starten, Anlegen von Ordnern und Speichern von Dateien, Zwischenablage nutzen usw.). Zur Erstellung unserer Homepage nutzen wir ein Freewareprogramm, womit wir dann direkt am Quellcode arbeiten. Dadurch erlernen Sie alles von Grund auf und können evtl. bereits bestehende Webseiten auch leichter weiterpflegen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Grundlagen von HTML (die Basis des Ganzen)
- Erstellen von HTML-Dokumenten (direkt im Quellcode, damit Sie auch was lernen!)
- Formatierung und Layout durch Stylesheets (CSS)
- Tipps und Tricks zur Optimierung (das Wichtigste überhaupt!)
- Freier Webspace und die eigene Domain (z.B. www.ihr-wunschname-als-adresse.de)
- Upload auf einen Server (Veröffentlichung der Seiten)

Ralf Frerichs, Fachinformatiker
Mittwoch, 26.08.2009, 19.00 - 21.15, 8 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
60,00 Euro, 24 UStd.

7764813 Einführung in das Internet

Richtiges Nutzen des Internets soll Ziel dieses Kurses sein, in dem u.a. folgende Fragen geklärt werden könnten:

- Wie kommt man ins Internet?
- Welche Geräte benötigt man, was kostet es?
- Wie finde ich etwas im Internet?
- Wie kann ich Texte, Bilder o. ä. speichern?
- Was ist eine E-mail, wie wird sie verschickt?
- Wie schütze ich mich vor Computer-Viren?
- Was versteht man unter DOWNLOAD, usw.

Die Liste der Fragen lässt sich durch die Wünsche der Teilnehmer/innen erweitern.

Ralf Klapproth
Dienstag, 01.09.2009, 19.15 - 21.30, 4 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
30,00 Euro, 12 UStd.

7765813 Tastatschreiben am PC für Beruf und Ausbildung

Zehnfinger-Tastatschreiben, Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes. Der Kurs bietet gute Voraussetzungen für die spätere erfolgreiche Arbeit am Computer, die ohne sichere Beherrschung des Tastenfeldes nicht möglich ist.

Annegret Behrens
Mittwoch, 26.08.2009, 17.00 - 18.30,
12 Nachmittage
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
52,80 Euro, 24 UStd.

7772502 Kinderkochkurs „Lüttje Pottkiekers“

Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

In diesem Kochkurs zeige ich Euch, wie einfach das Kochen ist, und dass es jede Menge Spaß macht. Hier dürft ihr in die Töpfe gucken und ganz viel selber machen. Am tollsten ist es natürlich, wenn ihr mit euren Freunden zusammen kocht und anschließend zusammen auch esst.

Ilse Meyer
Freitag, 04.09.2009, 16.00 - 17.30,
6 Nachmittage
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
27,00 Euro, 12 UStd.

An- u. Abmeldeschluss: 31.08.2009

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

7772504 LandFrauen backen mit Kindern Brot

für Kinder von 5 - 12 Jahren

An diesem Nachmittag wird Ihren Kindern bestimmt nicht langweilig. Die LandFrauen aus Jemgum zeigen den Kindern, wie man Brot selber herstellen kann. Vielleicht wird ab jetzt zuhause öfter mal gebacken. Bitte einen Tontopf oder ein Einweckglas mitbringen.

Ilse Meyer
Freitag, 30.10.2009, 14.30 - 16.45
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
8,00 Euro

An- u. Abmeldeschluss: 26.10.2009.

Der Kurs ist auf 12 Teilnehmer/innen begrenzt!

TREFF vhs PUNKT

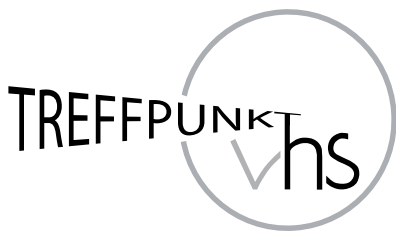
7772811

Mediterrane Küche zum Schnuppern

Wer sich richtig ernährt, lebt besser und länger. Denn Gesundheit geht auch durch den Magen. Die Gesundheitsküche vom Mittelmeer bietet Menschen, die gesund leben wollen und trotzdem genießen möchten, viele kulinarische Köstlichkeiten. Sie möchten einen Einblick in die mediterrane Ernährungsform. Dann können Sie an diesem Abend gerne zum Schnuppern kommen. Es gibt Gemüse, Salat zubereitet mit Oliven- oder Rapsöl, Hülsenfrüchte, Obst, Fisch und nur wenig Fleisch.

Inka Peil, Dipl.-Oecotrophologin
Montag, 24.08.2009, 19.00 - 21.30
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
10,00 Euro

An- u. Abmeldeschluss: 19.08.2009.



7772812

Männerkochkurs „Männer kochen besser“!

Überlebenstraining für Männer. Hier wird gezeigt, was man alles mit den vielen Küchenutensilien und -maschinen machen kann. In der Werkstatt Küche wird Kochen zum Erlebnis. In gemütlicher Runde werden hier die köstlichsten Gerichte auf den Tisch gezaubert. Kochen mit Spaß und guter Laune.

Matthias Züll, Diplom-Oecotrophologe
(Ernährungsberater)
Dienstag, 20.10.2009, 19.00 - 21.30, 5 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
37,00 Euro, 16,7 UStd.

An- u. Abmeldeschluss: 14.10.2009.

7772815

Räucherkurs

In diesem Kurs erfahren Sie alles über das Räuchern von Fisch. Geräuchert wird Forelle, Bückling, Makrele und Aal. Sie bereiten den Fisch selbst für das Räuchern vor. Während der Zeit, wo der Fisch im Räucherofen ist, wird eine Menge Wissenswertes über die Räucherkunst vermittelt. Die Fischart, die Würzung, das Holz und der Räucherofen sind entscheidend. Jede/r Teilnehmer/in erwirbt frischen Fisch im Wert von ca. 20,00 Euro, den er/sie selbst räuchert und dann mit nach Hause nehmen darf. Dieser Kurs ist auf 6 Teilnehmer/innen begrenzt. Da der Fisch im Voraus vom Kursleiter besorgt werden muss, ist es erforderlich, mit der Anmeldung die Kursgebühren im Voraus zu überweisen. Bei Fragen wenden Sie sich an die VHS-Außenstellenleiterin, Inka Peil.

Helmut Franken
Samstag, 31.10.2009, 09.00 - 14.00
Jemgum, Lutgerskerk 3
45,00 Euro incl. 20,00 Euro Materialkosten,
6,7 UStd.

An- u. Abmeldeschluss: 26.10.2009.

7772820

Weinseminar mit Verkostung

Was ist der Unterschied zwischen einem Riesling und einer Bacchusrebe? Sind trockene Weine bekömmlicher als milde oder halbtrockene Weine? Wie schmeckt ein Portugieser Weißherbst oder ein Rotling? Hat die Spätlese mehr Öchslegrade als der Eiswein? All' diese Fragen und noch viel mehr wird an diesem Abend angesprochen und bei einer Verkostung diskutiert. Im Sielhus in Jemgum kommen Weine von der Nahe, Pfalz und aus den Franken zur Probe. Wer Wein nicht nur gerne trinkt, sondern auch wissen möchte, was seinen Gaumen so erfreut, ist genau richtig bei diesem Weinseminar. Sie können Ihre Sinne für die Beurteilung eines Tropfens trainieren. Das Seminar orientiert sich an den Bedürfnissen von all jenen, die nicht professionell mit Wein arbeiten. An diesem Abend wird ein solides Grundwissen vermittelt.

Hermann Niemann
Freitag, 06.11.2009, 20.00 - 22.00
Jemgum, Sielhus
8,00 Euro

An- u. Abmeldeschluss: 26.10.2009.



7781812

Das tut mir gut!

Jeder Lebensabschnitt stellt uns vor neue Aufgaben und Herausforderungen, z. B. sind Frauen ab 40 von vielen Veränderungen betroffen. Gemeinsam wollen wir Möglichkeiten entdecken, im Alltag zu einem gesunden Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Entlastung zu kommen.

Johanna Venema
Montag, 31.08.2009, 19.30 - 21.30, 5 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
30,00 Euro, 13,3 UStd.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der



Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu
uns in die Haneburg

Rückenschule Wirbelsäulengymnastik

Viele zivilisatorische Einflüsse schwächen und verkrampfen unsere Muskeln, sodass viele Menschen immer häufiger an körperlichen Beschwerden, besonders Rückenbeschwerden, leiden. Durch ein ausgewogenes Programm von Bewegungs- und Entspannungsübungen sollen fehlerhafte Verspannungen vermieden bzw. aufgehoben werden. So kann ein neues Haltungsgefühl entwickelt werden.

Die Übungen dienen:

- zum Lockern der Rücken-, Schulter-, Nacken- und Brustmuskulatur
- der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule
- zur allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Gesäßmuskulatur
- dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag.

Harmine de Vries, Gymnastiklehrerin
41,00 Euro, 18,7 UStd.

Bitte mitbringen: Isomatte und Turnschuhe.

7784828

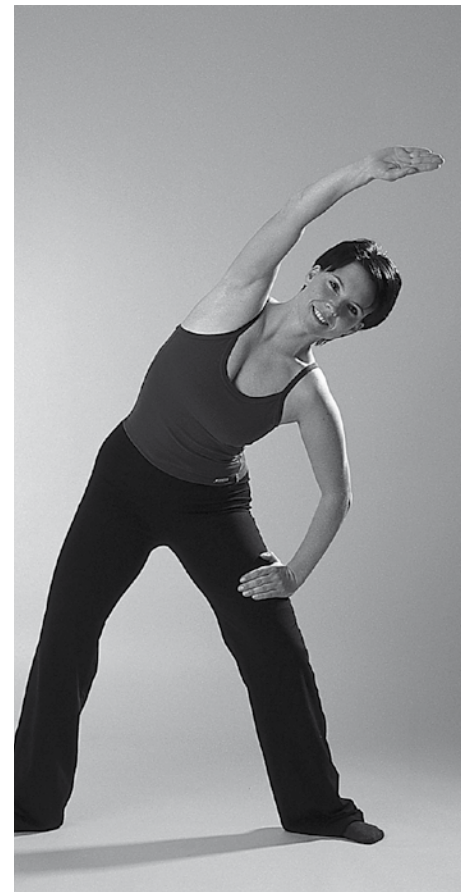
Kurs I

Dienstag, 25.08.2009, 18.45 - 19.45,
14 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule

7784829

Kurs II

Mittwoch, 26.08.2009, 18.00 - 19.00,
14 Abende
Turnhalle Ditzum



Außenstellenleiterin
Angelika Becker
Bienenstr. 3
26847 Detern
Tel. 04957 430
Email: angelika.becker@ewetel.net

Melden Sie sich bitte vor
Kursbeginn telefonisch,
schriftlich oder per Fax an.



7315600 Hundehaltertraining nonverbal

für Hund und Halter

Sie lernen einfacher und effektiver mit Ihrem Hund zu kommunizieren. Das Training ist körperaktiv ohne Druck und Leinenruck.

Das bedeutet, wortlose Führung, Sicherheit und Vertrauen für Hund und Halter. Das Ziel ist die freiwillige Orientierung des Hundes an seinem Menschen, in jeder Situation, ohne Zwang, Gewalt und Kommando.

Am Kurs teilnehmen können alle Hunderassen und jedes Alter.

Maren Kündig
Sonntag, 06.09.2009, 10.00 - 11.30, 4 Termine
Straße Zum See (Jümmesee Stickhausen) zweite Wiese links
20,00 Euro, 8 UStd.

Bitte bringen Sie folgendes mit: Eng anliegende Kleidung, Feststell-Halsband, doppelt verstellbare Leine, Futter (weich u. klein) und Ihren Hund (gesund u. versichert).

7334505 Laternen basteln

für Kinder ab 8 Jahren
(gern auch mit Begleitung)

Wir basteln bunte Laternen wie Löwe, Fisch, Raupe, Schmetterling und Co..

Gabriele Lennck-Kleinschrot
Montag, 26.10.2009, 16.00 - 18.30
Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5
10,00 Euro, 3,3 UStd.

Anmeldeschluss: 13.10.2009

Bitte mitbringen: Schere, Klebestift und Kleber, Bleistifte, Radierer, Cutter, Transparentpapier (bunt), 1 Tonkarton (DIN A 3) und Getränke.

Ikebana

Naturverbundenes Gestalten mit Blumen und Zweigen, Steinen, Wurzeln und Moos.

Helga Rulffes, Ikebana-Meisterin
17,60 Euro, 8 UStd.

Anmeldungen und Nachfragen bitte bei der Kursleiterin, Tel. 0491 7031.

7334573 Kurs I

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Donnerstag, 24.09.2009, 17.00 - 18.30,
4 Nachmittage
Nortmoor; Grundschule

7334574 Kurs II

für Fortgeschrittene

Donnerstag, 24.09.2009, 15.30 - 17.00,
4 Nachmittage
Nortmoor; Grundschule

7334575 Kurs III

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mittwoch, 23.09.2009, 18.00 - 19.30, 4 Abende
Filsum, Grundschule

7334620 Fröbelstern & Co.

Wir wollen Sterne und Windlichter verschiedener Art basteln. Manche von ihnen müssen zu Hause noch mit Speiseöl behandelt werden (ungeölt lässt es sich sauberer transportieren)!

Gabriele Lennck-Kleinschrot
Samstag, 28.11.2009, 14.00 - 18.00
Detern, Grundschule
12,00 Euro, 5,3 UStd.

Anmeldeschluss: 13.11.2009

Bitte mitbringen: Schere, Klebestift und Kleber, Bleistift, Radierer, Tonpapier in weihnachtlichen Farben (z.B. gold, silber, rot, gelb) und Cutter. Alte Zeitungen als Schneideunterlage. Tee, Kaffee oder andere Getränke.



7335502 Keyboardkurs für Kinder und Jugendliche

Spaß an der Musik. Auf einfache Weise wird das Spielen auf dem Keyboard und das Lesen von Noten vermittelt. Nach kurzer Zeit sind wir in der Lage, einfache Lieder mit Begleitung zu spielen. Wenn möglich, bringt euer Keyboard mit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Joachim Hölscher
Samstag, 05.09.2009, 10.00 - 11.30,
10 Vormittage
Detern, Grundschule
44,00 Euro, 20 UStd.

Zusätzlich entstehen Kosten von ca. 12,90 Euro für die Anschaffung des Lehrbuchs „Keyboardschule“.

Bei Bedarf kann auch ein Keyboard kostenlos gestellt werden.



7335504 Musikalische Früherziehung

für Kinder von 5 - 6 Jahren

In diesem Kurs werden Klanggeschichten mit verschiedenen Instrumenten nach Carl Orff (Trommeln, Triangeln, Rasseln, Glockenspiele) musikalisch interpretiert. Ebenso steht das gemeinsame Singen von Kinderliedern und Rhythmuserfahrungen im Vordergrund.

Annette Borchers
Freitag, 23.10.2009, 14.30 - 15.15,
10 Nachmittage
Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5
30,00 Euro + 2,00 Euro Materialkosten,
10 UStd.

Infos: Musikschule „Der Notenschlüssel“,
Tel. 04499 922797.

7335506 Musikalischer Grundkurs

für Kinder von 7 - 8 Jahren

Dieser Kurs dient ganz gezielt der Vorbereitung auf den Instrumentalunterricht. Notenlehre, Takt und Rhythmik werden erlernt und auf dem Glockenspiel umgesetzt. Später können diese Kenntnisse auf jedes andere Instrument übertragen werden.

Annette Borchers
Freitag, 23.10.2009, 15.30 - 16.15,
10 Nachmittage
Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5
30,00 Euro + 2,00 Euro Materialkosten,
10 UStd.

Infos: Musikschule „Der Notenschlüssel“,
Tel. 04499 922797.



7335508

Elementarkurs Blasinstrumente

für Grundschüler/innen

In diesem Kurs werden verschiedene Blasinstrumente wie Saxophon, Tenorhorn, Posaune, Trompete etc. vorgestellt und ausprobiert. Somit werden die ersten Kenntnisse vermittelt und angewandt. Vielleicht entsteht ein kleiner Bläserkreis?

Instrumente werden nur während der Stunde zur Verfügung gestellt, können ansonsten auch gerne mitgebracht werden.

Peter Borchers
Freitag, 23.10.2009, 16.30 - 17.15,
10 Nachmittage
Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5
30,00 Euro + 2,00 Euro Materialkosten,
10 UStd.

Infos: Musikschule „Der Notenschlüssel“,
Tel. 04499 922797.



TREFFPUNKT

7335600

Keyboardunterricht für Erwachsene

Auf einfache Weise wird das Spielen, die Bedienung eines Keyboards und das Lesen von Noten vermittelt. Nach kurzer Zeit spielen wir einfache Lieder mit Begleitung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wenn möglich, bringen Sie Ihr Keyboard mit.

Joachim Hölscher
Dienstag, 01.09.2009, 09.30 - 11.00,
10 Vormittage
Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5
44,00 Euro, 20 UStd.

Zusätzlich entstehen Kosten von ca. 12,90 Euro für die Anschaffung des Lehrbuchs „Keyboardschule“.

Bei Bedarf kann auch ein Keyboard kostenlos gestellt werden.

7335602

Lateinamerikanischer Tanzkurs für Frauen

Der Kurs beinhaltet das Erlernen von Salsa-Merengue-Mambo-Cha Cha Cha usw.

Die kubanische Tänzerin Yamila veranstaltet einen Kurs für Frauen. Besonders der Spaß und das Einfühlungsvermögen sollen im Vordergrund stehen. Yamila versteht es, Anfängerinnen und Unentschlossene behutsam in den Bereich der Lateinamerikanischen Tänze einzuführen.

Das Rhythmusgefühl soll erlernt werden, um Sicherheit und Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit von Workshops, um das Erlernte zu vertiefen.

Yamila Torres Escobar
Mittwoch, 02.09.2009, 20.00 - 21.30,
10 Abende
Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5
44,00 Euro, 20 UStd.

Anmeldeschluss: 28.08.2009

7338602

Digitale Fotografie - Grundkurs

Sie kennen Ihre digitale Kamera?
Oder doch nicht?

Welche Einstellungen Sie benutzen können, um zum perfekten Schnappschuss zu gelangen, lernen Sie anhand einfacher Übungen. Außerdem geht es um die Überarbeitung der Fotos in den PC sowie das einfache Bearbeiten und Ausdrucken der Bilder. Das Gezeigte wird dann während einer „Fotosafari“ intensiv angewendet.

Schwerpunkte sind darüber hinaus:

- Digitaleameratechnik
- Digitale Aufnahmetechnik
- Bildübertragung auf den PC
- Bildbearbeitung am PC
- Ausdrucken der Bilder

Sie dürfen gerne Ihre Digitalkamera mitbringen. Denken Sie dann aber bitte an volle Batterien (Akku) und an die Anleitung zu Ihrer Kamera.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker,
Fernmeldetechniker
Freitag, 20.11.2009, 19.00 - 22.00, 4 Abende
Detern, Grundschule
40,00 Euro, 16 UStd.

7338604

Digitale Fotografie - Grundkurs

Wochenendseminar

Sie kennen Ihre digitale Kamera?
Oder doch nicht?

Welche Einstellungen Sie benutzen können, um zum perfekten Schnappschuss zu gelangen, lernen Sie anhand einfacher Übungen. Außerdem geht es um die Überarbeitung der Fotos in den PC sowie das einfache Bearbeiten und Ausdrucken der Bilder. Das Gezeigte wird dann während einer „Fotosafari“ intensiv angewendet.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker,
Fernmeldetechniker
Freitag, 08.01.2010, 19.00 - 21.15
Samstag, 09.01.2010, 10.00 - 13.30
Detern, Grundschule
20,00 Euro, 7 UStd.

7338606

Digitale Fotografie - Vertiefung

Wochenendseminar

Sie bekommen nicht genug vom Fotografieren?

Sie möchten das Erlernte weiter vertiefen?

Dann sind Sie hier genau richtig. In gemütlicher Runde werden wir die im Grundkurs erlernten Techniken intensiv anwenden und die Fotos am PC bearbeiten.

Sie dürfen gerne Ihre Digitalkamera mitbringen. Denken Sie dann aber bitte an volle Batterien (Akku) und an die Anleitung zu Ihrer Kamera.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker,
Fernmeldetechniker
Samstag, 16.01.2010, 10.00 - 16.00
Sonntag, 17.01.2010, 09.00 - 13.00
Detern, Grundschule
27,50 Euro, 11 UStd.

7339600

Fahrradtag

Hier sind verschiedene Arbeiten möglich:

Lichtanlage instandsetzen, Schaltung einstellen, Kette spannen und überprüfen, Speichen kontrollieren, Bremse einstellen und Rahmenkontrolle.

Hilko Düpree
Samstag, 29.08.2009, 14.30 - 17.30
Detern, Grundschule
13,00 Euro, 4 UStd.

7339602

Digitaler Satellitenempfang

Wie viele Programme dürfen es sein? Egal, ob Sie nur Ihren Lieblingssender oder die komplette digitale Vielfalt sehen möchten - über Satellit bekommen Sie fast jedes Programm. Wie Sie von der Ausrichtung des Sat-Spiegels bis hin zum perfekten Fernsehbild gelangen, wird Ihnen in diesem Kurs anschaulich erklärt.

Kursinhalte:

- Warum Satellitenempfang?
- Was brauche ich für eine Sat-Anlage?
- Welche Satelliten gibt es?
- Welche Fernseh- u. Radioprogramme kann ich empfangen?
- Wo kann ich einen Sat-Spiegel montieren?
- Sat-Spiegel montieren und ausrichten.
- Was muss ich bei der Montage beachten?
- Welche Endgeräte gibt es für den Sat-Empfang?

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker,
Fernmeldetechniker
Freitag, 18.09.2009, 19.00 - 22.00
Detern, Grundschule
10,00 Euro, 4 UStd.



7339608

Handy für Einsteiger/innen

Sie haben sich ein Handy zugelegt oder von Ihren Kindern geschenkt bekommen. Das Telefonieren mit Ihrem Handy ist auch kein Problem für Sie. Klasse! Aber haben Sie schon einmal selber die Uhrzeit bei Ihrem Handy eingestellt, wenn es um die Umstellung von der Sommer- auf die Winterzeit geht? Oder haben Sie schon einmal eine Kurznachricht (SMS) verschickt? Vielleicht wollen Sie aber nur mehr über die Bedienung und Funktionen Ihres Handys erfahren. Das ist kein Problem. In gemütlicher Runde zeige ich Ihnen, wie Sie mit Ihrem Handy einfacher umgehen können.

Bitte bringen Sie Ihr Handy und auch die Bedienungsanleitung dazu mit und denken Sie auch an die vierstellige PIN.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker,
Fernmeldetechniker
Freitag, 25.09.2009, 19.00 - 22.00
Detern, Grundschule
10,00 Euro, 4 UStd.

7342571

B1 Englisch am Vormittag Mittelstufe

Lehrbuch: Fairway 3 ab Lektion 6

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger/innen, die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten.

Freitag, 28.08.2009, 08.30 - 10.00,
12 Vormittage

Seniorenzentrum Detern, Gastweg 14
52,80 Euro, 24 UStd.

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

7372502

Kinderkochkurs

Schnupperkurs für Kinder ab 10 Jahren

Jetzt kochen wir, was uns schmeckt. Mit Spaß kochen, genießen und mehr. Wir lernen gemeinsam eine gute, kreative, schmackhafte, gesunde und schnell zubereitende Küche kennen. Ich freue mich auf neugierig gewordene Kinder, die zeigen „Kinder können klasse kochen“.

Margret Schulte, Hauswirtschaftsmeisterin

Freitag, 06.11.2009, 16.00 - 18.00,
3 Nachmittage

Detern, Grundschule

17,60 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld,
8 UStd.

An/Abmeldeschluss: 30.10.2009.

Bringt bitte ein Geschirrtuch mit.



Garten- und Wildkräuter

Vortrag

Verschiedene Kräuter (Wild- u. Gartenkräuter) werden Sie kennen lernen, sowie deren Verwendung in der warmen und kalten Küche. Sie werden überrascht sein, wie viele verschiedene einfache Möglichkeiten es gibt, die eigene Menügestaltung zu verändern.

Sie werden dabei ein Festival der Sinne erleben.

Maren Kündig
6,00 Euro

7372600

Kurs I

Donnerstag, 27.08.2009, 19.30 - 21.45
Detern, Grundschule

An/Abmeldeschluss: 21.08.2009.

7372602

Kurs II

Donnerstag, 03.09.2009, 09.30 - 11.45
Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5

An/Abmeldeschluss: 28.08.2009.

7372610

Männerkochrunde

In geselliger Runde wollen wir zusammen kochen, Gesundes mit Herzhaftem kombinieren, einen süßen Abschluss kreieren und alles mit einem Gläschen Wein genießen.

Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet, und es werden nach Wunsch Techniken in der Nahrungsmittelzubereitung vermittelt. Die Themen und Rezepte können am zweiten Abend gemeinsam zusammengestellt werden.

Harmine Brahms, Hauswirtschaftsmeisterin

Dienstag, 08.09.2009, 18.30 - 21.30, 4 Abende
Detern, Grundschule

35,20 Euro, 16 UStd.

Abmeldeschluss: 04.09.2009.

7381600

Meditation - Zeit der Stille

Allein die Tatsache, dass Meditation etwas ist, das der Mensch für sich selbst tun kann, gibt schon Kraft und Vertrauen. In unserer lauten hektischen Zeit brauchen wir bewusst wahrgenommene Ruhephasen. Diese finden wir in der Meditation. In verschiedenen Übungen wollen wir uns nach Innen wenden, um dann mit neuer Kraft wieder nach Außen zu gehen.

Grundlage: „Das große Buch der Meditation“ von Patricia Carrington.

Steffi-Margarete Pruin, Meditations- und Entspannungslehrerin

Donnerstag, 22.10.2009, 19.00 - 20.30,
6 Abende

Detern, Grundschule

26,40 Euro, 12 UStd.

**Bitte mitbringen: Iso-Matte, Decke, kleines
Kopfkissen und bequeme Kleidung.**

7384502

Step-Aerobic für Jugendliche ab 14 Jahre

Unter Zuhilfenahme eines Steps (=Treppenstufe) und den dadurch zu überwindenden Höhenunterschied erfolgt ein sehr intensives Herz-Kreislauftraining ohne die Gelenke zu belasten. Dies fördert die Kondition und Koordination. Fetziges Musik rundet die Stunde ab. Spaß ist garantiert!

Christiane Bourguignon,

Fitness- und Aerobictrainerin

Mittwoch, 26.08.2009, 16.15 - 17.00,

15 Nachmittage

Fitness-Studio FITLINE, Hauptstr. 162, Apen
55,50 Euro, 15 UStd.

7384504

Thai Bo für Jugendliche ab 14 Jahre



Thai Bo ist eine Mischung aus Boxen und Selbstverteidigung mit hohem Fettverbrennungsanteil und fördert gleichzeitig das Kraft- und Ausdauertraining. Fetziges Techno-Musik und die Füße gehen von selbst....

Christiane Bourguignon,

Fitness- und Aerobictrainerin

Mittwoch, 26.08.2009, 17.00 - 17.45,

15 Nachmittage

Fitness-Studio FITLINE, Hauptstr. 162, Apen
55,50 Euro, 15 UStd.

7397602

Diakonie

Vortrag

Leistungen der Diakonie, Pflegestufen, Demenz:
Was können Angehörige tun? Familienservice.

Alma Janßen

Mittwoch, 21.10.2009, 19.30 - 21.45

Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5

6,00 Euro

7399602

Fit in Erster Hilfe

Modul 1

Verhalten nach einem Verkehrsunfall

- Absichern einer Unfallstelle
- Notruf
- Retten aus Kraftfahrzeugen
- Kontrolle lebenswichtiger Funktionen, Stabile Seitenlage, Helm abnehmen

Deutsches Rotes Kreuz

Montag, 09.11.2009, 20.00 - 21.30

Detern, Grundschule, 6,00 Euro

Anmeldeschluss: 06.11.2009

7399604

Fit in Erster Hilfe

Modul 2

Kreislauf

- Notruf
- Kontrolle lebenswichtiger Funktionen, Wiederbelebung, Herzinfarkt

Deutsches Rotes Kreuz

Montag, 16.11.2009, 20.00 - 21.30

Detern, Grundschule, 6,00 Euro

Anmeldeschluss: 13.11.2009

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der



**Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen**

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.

0491 92992 0

... oder kommen Sie einfach zu
uns in die Haneburg

Außenstellenleiterin:

Helene Palm
Gesundheitsberaterin,
Konfliktlotsin

Anmeldungen
schriftlich mit

Anmeldeformular an:
Lärchenweg 16
26802 Moormerland
telefonisch
04954 6647 oder per
E-Mail an: helene.palm@ewetel.net



7821500

Selbstverteidigung

für Kinder 7 - 14 Jahre

Der Selbstverteidigungskurs beinhaltet praktischen sowie theoretischen Unterricht.

Praktischer Unterricht:

- Wie kann ich mich befreien, wenn mich jemand festhält?
- Wie kann ich einen Schlag abwehren?
- Wie kann ich einem Fußtritt ausweichen?
- Wie kann ich jemanden festlegen, so dass ich noch Zeit genug habe, um mein Handy aus der Tasche zu ziehen und um Hilfe zu rufen?

Theoretischer Unterricht:

- Den Kursteilnehmer/innen wird beigebracht, dass sie nur im Notfall/bei Gefahr, sich oder einen anderen verteidigen dürfen.
- Lautes und kräftiges Anschreien
- Wie bekomme ich Selbstbewusstsein?
- Angriffsbereiche am menschlichen Körper

Jörg Lanzendörfer, Instructor-Diplom im Kampfsport

Montag, 24.08.2009, 17.00 - 17.45,
15 Nachmittage

Larissa Wohlfühl-Studio, Dr.-Warsing-Str. 295
54,00 Euro, 15 UStd.

Maximal 8 Teilnehmer/innen.



7833650

Porzellan- und Fliesenmalerei

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Einführung in die Technik und Gestaltung der Porzellan- und Fliesenmalerei (auf Glasur). Gebrauchsgeschirr, Fliesen, Vasen, Wandteller und andere Porzellanstücke werden nach eigenen Motiven mit Spezialfarbe bemalt und anschließend gebrannt.

Hannelore Engels

Dienstag, 29.09.2009, 19.00 - 21.15, 6 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
49,50 Euro + Materialkosten nach Verbrauch und Brennkosten, 18 UStd.

Bitte ein Schraubglas mitbringen.

Anmeldungen und Nachfragen bitte bei der Kursleiterin unter Tel.: 0491 4292.

7833651

Wir malen in Öl

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne mit der Ölmalerei beginnen möchten und/oder generell einfach mehr über die Maltechnik erfahren wollen.

Ich zeige Ihnen wie es geht.

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf, entdecken Sie Ihre eigene Kreativität und lassen Sie sich vom Zusammenspiel der Farben berauschen.

Kerstin Schultz

Donnerstag, 27.08.2009, 19.00 - 21.15,
8 Abende

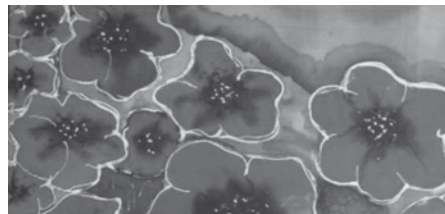
Malschule K. Schultz, Warsingsfehn,
Mißgunster Weg 67 A

72,00 Euro + Materialkosten 9,00 Euro,
Keilrahmen nach Bedarf ca. 5,00 - 10,00 Euro,
24 UStd.

Auf 7 TN begrenzt

Material stellt die Dozentin zur Verfügung.

Eigenes Material und Keilrahmen können auch mitgebracht werden!



7833652

Seidenmalerei für Anfänger/innen

Der Kurs soll Erfahrungen mit der Malerei SEIDE, verbunden mit dem Abenteuer FARBE vermitteln. Experimente unter dem Motto „Farbrausch - Malerei ohne Hemmungen“ werden jeden Teilnehmer - jede Teilnehmerin mit erfolgreichen eigenen Werken bzw. Weihnachtsgeschenken zufrieden machen.

Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Monika Fechner

Samstag, 31.10.2009, 09.00 - 17.00

Sonntag, 01.11.2009, 09.30 - 12.30

Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
30,00 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: Plastik- oder Wachstuch
mind. 120 - 120 cm, Einweghandschuhe

7833653

Seidenmalerei für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf Kurs I „Seidenmalerei für Anfänger/innen“ auf und ist gleichzeitig für Interessierte mit Vorkenntnissen gedacht. Wir wollen Seidentücher für den eigenen Gebrauch oder als Weihnachtsgeschenk herstellen. Unter Verwendung der Gutta-Technik und Effekten wird gemalt, experimentiert und Überraschendes hergestellt.

Monika Fechner

Samstag, 21.11.2009, 09.00 - 17.00

Sonntag, 22.11.2009, 09.30 - 12.30

Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
30,00 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: Plastik- oder Wachstuch
mind. 120 - 120 cm, Einweghandschuhe

7834650

Floristisches zur Herbst- und Weihnachtszeit

In diesem Kurs möchten wir den schönen und farbenfrohen Herbst floristisch erleben. Wir erarbeiten uns z.B. Früchtekränze, Kürbisgestecke und andere schöne herbstliche Dekorationen. Nach dieser tollen Zeit geht es weiter in die Weihnachtszeit. Mit selbst hergestellten Kränzen, Gestecken und Sträußen erleben wir hoffentlich eine schöne und besinnliche Adventzeit.

Claudia Schmidt, Floristin

Montag, 21.09.2009, 19.15 - 21.15

Montag, 19.10.2009, 19.15 - 21.15

Montag, 09.11.2009, 19.15 - 21.15

Donnerstag, 26.11.2009, 19.15 - 21.15

Warsingsfehn, Schulzentrum, F-Trakt hinter der Dreifach-Turnhalle

23,40 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
10,7 UStd.

Material wird von der Dozentin mitgebracht;

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Rosenschere,
Klebepestole und Haushaltsmesser.

Max. 12 Teilnehmer/innen.

Anmeldeschluss: 18.09.2009

7834655

Kreativ für'n Appel und'n Ei

Ein Bastelkurs für Teilnehmer/innen, die (fast) zum Nulltarif schöne Dinge herstellen möchten. Wir benutzen Materialien, die man im Haus und Garten hat, in der Natur findet, die scheinbar „nutzlos“ oder nicht mehr brauchbar sind oder die man für wenig Geld erstehen kann und machen daraus hübsche Geschenke, Deko etc. Vorkenntnisse sind absolut nicht erforderlich.

Anita Ulbricht, staatl. geprüfte Erzieherin

Freitag, 18.09.2009, 14.30 - 16.30,

5 Nachmittage

Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
30,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
13,3 UStd.



7835500

Eltern - Kind - Kurs „Musik“

für 2 - 3jährige Kinder mit einer erwachsenen Begleitperson

„Euline Klimperbein führt Groß und Klein nach Wolkenkuckucksheim in die Welt der Töne ein“.

In kleinen Gruppen (ca. 6 - 8 Kinder + Begleitperson) entdecken wir singend, spielen, tanzend und zuhörend die neue Welt der Musik.

Jane Eich, staatl. gepr. Musikerzieherin

Mittwoch, 16.09.2009, 09.30 - 10.15,

6 Vormittage

Gasthus Jheringsfehn, Mövenstr.
30,00 Euro, 6 UStd.

Anmeldung Tel. 04954 994099

Lateinamerikanischer Tanzkurs für Frauen

Der Kurs beinhaltet das Erlernen von Salsa-Merengue-Mambo-Cha Cha Cha usw.

Die kubanische Tänzerin Yamila veranstaltet einen Kurs für Frauen. Besonders der Spaß und das Einfühlungsvermögen sollen im Vordergrund stehen. Yamila versteht es, Anfänger/innen und Unentschlossene behutsam in den Bereich der Lateinamerikanischen Tänze einzuführen.

Das Rhythmusgefühl soll erlernt werden, um Sicherheit und Selbstbewusstsein zu entwickeln. Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit von Workshops, um das Erlernte zu vertiefen.

Yamila Torres Escobar
Larissa Wohlfühl-Studio, Dr.-Warsing-Str. 295
40,00 Euro, 13,3 UStd.



7835650 Kurs I - für Anfängerinnen

Freitag, 11.09.2009, 20.15 - 21.15, 10 Abende

7835651 Kurs II - Mittelstufe

Für alle Frauen, die den Anfängerinnenkurs besucht und dabei Bewegungs- und Tanzgefühl entwickelt haben.

Selbstwert und Tanzgefühl sollen in diesem Kurs erweitert werden. Aber auch jetzt soll der Spaß im Vordergrund stehen.

Montag, 07.09.2009, 20.00 - 21.00, 10 Abende

7842650 Englisch für Anfänger/innen oder solche, die meinen, es noch zu sein

Lehrbuch und Lernmaterial nach Absprache am 1. Abend.

Hier kann alles wiederholt und gefestigt werden, was früher einmal zu kurz kam. Auch die Grammatik macht wieder Spaß.

Edgar Heilmann
Dienstag, 25.08.2009, 19.30 - 21.00,
15 Abende
Schulzentrum Warsingsfehn, Pavillon hinter der Dreifach-Turnhalle
66,00 Euro, 30 UStd.

7842651 Englisch für Fortgeschrittene

Lehrbuch und Lernmaterial nach Absprache

Ein Kurs für alle, die etwas tiefer in die Geheimnisse der Weltsprache Nr. 1 eindringen wollen, die

Kenntnisse und Praxis benötigen, und denen das Lernen wieder Spaß macht.

Edgar Heilmann
Montag, 24.08.2009, 19.30 - 21.00, 15 Abende
Schulzentrum Warsingsfehn, Pavillon hinter der Dreifach-Turnhalle
66,00 Euro, 30 UStd.

7863650 Ich habe einen PC! Was nun?

Der Kurs wendet sich an Personen, die gerade einen PC erworben haben bzw. zur Zeit beabsichtigen, einen PC zu erwerben. Sie erlernen den Umgang mit Dateien, Verzeichnissen, Ordnern, Festplatten, Disketten und CD-ROMs ebenso wie die Installation und Verwaltung von Programmen.

Zusatz:

Wer heute einen PC kauft, erhält dazu meist auch das Betriebssystem WINDOWS sowie den Internet-Explorer als Browser. Im Kurs wird das Arbeiten mit der grafischen Benutzeroberfläche WINDOWS und der Einstieg in das Internet geübt.

Kursinhalte sind:

- Die Bedienung des Computers ordnungsgemäß handhaben
- Eine Ordnerhierarchie anlegen und die Struktur erklären
- Dateien kopieren, verschieben und löschen
- Nach Dateien suchen
- Dateien umbenennen
- Einen Ordner auf Inhalt, Größe und Datumsangaben überprüfen
- Disketten formatieren
- Dateien auf Disketten speichern
- Einen Drucker aus der Liste der installierten Drucker auswählen
- Eine Textdatei auf einem installierten Drucker ausgeben

Technischer Überblick:

- Begriffserklärung (Provider, Browser usw.)
- Was ist eine e-mail?
- Suchprogramme
- Surfen im Internet
- Risiken (Viren, Spuren)

Frank Noever, Handelsfachwirt
Donnerstag, 27.08.2009, 16.00 - 18.15,
12 Nachmittage
Warsingsfehn, Schule Moormerland
90,00 Euro, 36 UStd.



7863651 Textverarbeitung mit WORD für WINDOWS

für Anfänger/innen

In den meisten „Büro-Berufen“ hat der Einsatz des Computers mittlerweile einen hohen Stellenwert. Häufig handelt es sich hierbei um die Erstellung und Bearbeitung von Texten. In diesem Kurs werden die grundlegenden Arbeitsschritte für eine erfolgreiche Anwendung von WORD für WINDOWS vermittelt.

Computer-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Grundwissen im Umgang mit Schreibmaschinen wird empfohlen.

Kursinhalte sind:

- Einführung WINDOWS (anwendungsorientiert)
- Grundlagen der Dateiverwaltung
- WORD-Oberfläche (Befehls- und Symbolleisten)
- Nutzung der WinWord-Online-Hilfe
- Dateien anlegen, abspeichern und öffnen
- Seitenformate ändern
- Text-/Absatzformatierung
- Briefgestaltung
- Kopf- und Fußtexte
- Textbausteine (Autotext)
- Einbinden von Grafiken
- Erstellen und Formatieren von Tabellen
- Arbeiten mit mehreren Dateien
- Nutzen von Tabellen für Serienbriefe
- Erstellen von Formularen
- Arbeiten mit Dokumentvorlagen
- Auto Text/AutoKorrektur als Formatier-Hilfe
- Ansätze der Makro-Erstellung
- Sonderzeichen per Mausclick
- Anpassen/Erstellen von Symbolleisten
- Nutzung von Text-/Positionsrahmen.

Auf Wunsch kann auch ins Internet geschaut werden.

Frank Noever, Handelsfachwirt
Donnerstag, 27.08.2009, 18.15 - 19.45,
10 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
50,00 Euro, 20 UStd.



7865652 Schreibtechnik am PC

Schreiben wie ein Profi - mit 10 Fingern geht es besser

Vorbei mit dem 2-Finger-Suchsystem. Gerade am Computer sollte man rationell schreiben. In diesem Kurs lernen Sie das Tastenfeld beherrschen.

Harm Manssen
Montag, 31.08.2009, 16.30 - 18.00,
12 Nachmittage
Warsingsfehn, Schule Moormerland
52,80 Euro, 24 UStd.

7869650

Industriemechaniker/in

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Teil 2, Winter 2009/10

für die Einsatzgebiete Instandhaltung, Maschinen- und Anlagenbau, Produktionstechnik

Den Teil 2 bilden die Prüfungsbereiche Auftrags- und Funktionsanalyse, Fertigungstechnik, Wirtschafts- und Sozialkunde.

In den techn. Prüfungsbereichen werden schwerpunktmäßig die technische Analyse- und Gestaltungskompetenz im Umfeld fertigungstechnische Systeme bearbeitet.

Hermann Meyer
Dienstag, 01.09.2009, 18.30 - 20.45,
12 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
79,20 Euro, 36 UStd.

Anmeldung beim Kursleiter: 04954 1633 und am ersten Unterrichtsabend.



Vorankündigung:

7869651

Industriemechaniker/in, Werkzeugmechaniker/in, Zerspanungsmechaniker/in

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Teil 1 Frühjahr 2010

Teil 1 der Facharbeiterprüfung erstreckt sich auf die Qualifikation, die im ersten Ausbildungsjahr und im dritten Ausbildungsjahr im Berufsschulunterricht entsprechend dem Rahmenlehrplan vermittelt worden sind.

Im Zusammenhang mit einer komplexen Arbeitsaufgabe in der Prüfung werden in den Fächern Techn. Mathematik, Techn. Kommunikation sowie Technologie und Steuerungstechnik Lösungswege erarbeitet.

Der Kurs ist auch als Stütz- und Förderunterricht für Auszubildende ab dem 1. Ausbildungsjahr geeignet.

Hermann Meyer
Dienstag, 02.02.2010, 18.30 - 20.45,
12 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
79,20 Euro, 36 UStd.

Anmeldung beim Kursleiter: 04954 1633 und am ersten Unterrichtsabend.

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

7872651

Kulinarischer Urlaub in Südtirol

Auberginenauflauf, Pasta, Gnocchi, Salate, Maronen... Rezepte aus Südtirol sind wahre Feinschmecker-Tipps. Umso schöner, wenn die Gerichte auch noch gesund und einfach zuzubereiten sind.

Wir wollen regionale Spezialitäten, vom herzhaft alpinen Kartoffelhaferknödel bis zur mediterranen Tagliatelle mit Raukepesto zubereiten und anschließend in gemütlicher Runde genießen. Auf Wunsch kann dazu ein Südtiroler Wein gereicht werden.

Tun Sie sich etwas Gutes: Gönnen Sie Ihrem Speiseplan einen Urlaub in Südtirol aus der eigenen Küche.

Johanna Busboom, ärztl. gepr.
Gesundheitsberaterin (GGB)
Donnerstag, 10.09.2009, 18.45 - 21.45,
3 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
26,40 Euro, 12 UStd.

Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher und Behälter für das Essen mit.

Abmeldeschluss: 04.09.2009.

7872652

Kartoffeln für Feinschmecker/innen

Die tolle Knolle ist ein gesundes, kalorienarmes und preiswertes Nahrungsmittel.

Immer nur als Beilage? Viel zu schade!

Wir werden vielseitige Variationen ausprobieren. Raffinierte Suppen, Aufläufe, Pfannengerichte, Gnocchi. Herzhaftes vom Blech und in Folie, als Alltägliches und für Gäste.

Harmine Brahms, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 25.11.2009, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
26,40 Euro, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 20.11.2009

7872654

Reis - Kulinarisch

Reis ist alles andere als nur eine Beilage.

Paella aus Spanien, Risotto aus Italien, Sushi aus Japan, Pilaw aus dem Orient oder süße Speisen aus Österreich und Deutschland sind köstliche Kreationen und bieten Abwechslung.

Harmine Brahms, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 16.09.2009, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
26,40 Euro, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 11.09.2009

7872655

Festliches Essen

Pasteten, Rouladen, Strudel und Terrinen. Edles Fleisch und Gemüse raffiniert und lecker verpackt.

Harmine Brahms, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 04.11.2009, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
26,40 Euro, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 30.10.2009

7872656

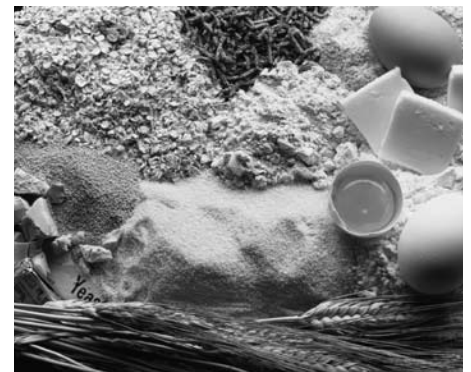
Vollkornbrote, -brötchen, -fladen, -kuchen, -torten und Brotaufstriche

Aus verschiedenen frisch gemahlene Vollkornmehlsorten (Roggen, Weizen, Dinkel, Buchweizen) und aus alten, wieder neu entdeckten Sorten Einkorn und Emmer wird Brot mit Hefe, Backferment und Natursauerteig gebacken. Ebenfalls werden aus verschiedenen frisch gemahlene Vollkornmehlsorten (Dinkel, Weizen) sowie aus alten wieder neu entdeckten Sorten (Hartweizen und Kamut) Kuchen, Torten und Blechkuchen hergestellt. Altgewohnte Backrezepte können auf Wunsch der Teilnehmer/innen auf Vollkornbackrezepte umgestellt werden. Auch können Sie leckeres Kleingebäck aus Vollkorn zubereiten.

Johanna Busboom, ärztl. gepr.
Gesundheitsberaterin (GGB)
Donnerstag, 05.11.2009, 18.45 - 21.45,
3 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher und Behälter für das Essen mit.

Abmeldeschluss: 30.10.2009.



7872657

Wünschen Sie ein besonderes Weihnachtsmenü?

Hirsesuppe mit Apfelstücken, Putenbraten mit Rotkohl u. Klößen, einen arabischen Salat mit Champignons, Möhren, Ananas, Rosinen, Kürbiskernen und ger. Ingwerwurzel. Zum Nachtisch gibt es eine Weincremespeise.

Johanna Busboom, ärztl. gepr.
Gesundheitsberaterin (GGB)
Donnerstag, 26.11.2009, 18.45 - 21.45
Warsingsfehn, Schule Moormerland
10,00 Euro + Lebensmittelgeld, 4 UStd.

Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher und Behälter für das Essen mit.

Abmeldeschluss: 20.11.2009.

Vollkorn-Weihnachtsgebäck

Wir backen leckeres Kleingebäck mit Dinkel-Vollkornmehl und den wieder neu entdeckten Vollkornsorten Hartweizen und Kamut. Gewürzt wird mit wohl-

schmeckenden Gewürzen und gesüßt wird mit Honig. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Johanna Busboom, ärztl. gepr.
Gesundheitsberaterin (GGB)
Warsingsfehn, Schule Moormerland
10,00 Euro, 4 UStd.

Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher und Behälter für das Essen mit.

7872658

Kurs I

Ein Nachmittag für Mütter, Väter und Kinder oder auch Großeltern und Enkelkinder

Donnerstag, 03.12.2009, 15.30 - 18.30

Abmeldeschluss: 27.11.2009

7872659

Kurs II

Für jede Frau und jeden Mann.

Neben dem o.g. Weihnachtsgebäck werden auch ein Hefezopf, Vollkorn- und Quarkstollen gebacken.

Donnerstag, 10.12.2009, 15.30 - 18.30

Abmeldeschluss: 04.12.2009

7872660

Basisch kochen und basische Körperpflege

In Theorie und Praxis werden wir uns mit dem Säure- Basengleichgewicht in der Ernährung beschäftigen und dazu leckere Gerichte ausprobieren, um einer Übersäuerung vorzubeugen. Auf längere Sicht sollen die Kenntnisse unserer Gesundheit zugute kommen und Zivilisationskrankheiten wie z.B. Altersdiabetes (Diabetes mellitus Typ II) vorbeugen.

Basische Körperpflege ist ein weiteres Thema in dem Kurs. Wie man entschlacken kann und eine wunderbare gesunde, weiche Haut bekommt, die sich wieder selbst fettet. Gerade im Winter eine Wohltat.

Harmine Brahms, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 13.01.2010, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
26,40 Euro, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 08.01.2010.

7872661

Kochen in Englisch

Für Teilnehmer/innen mit mittleren und guten Englischkenntnissen und Spaß am Kochen.

Ob Kochevent, englische Konversation oder Auffrischungsunterricht - die Mischung macht's. Die TN entscheiden, wo der Schwerpunkt liegt. Wir kochen je nach Wunsch nach englischen, amerikanischen und regionalen Rezepten und unterhalten uns (soweit möglich) in englischer Sprache.

Der Kursverlauf wird gemeinsam gestaltet - je mehr Austausch, desto besser - der Spaß wird „groß“ geschrieben.

Am ersten Abend steht vor allem das Kennenlernen und die Erstellung des „Fahrplans“ auf dem Programm. Bringen Sie gute Laune und Ideen mit.

Anita Ulbricht, staatl. geprüfte Erzieherin
Mittwoch, 26.08.2009, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
26,40 Euro, 12 UStd.

Abmeldeschluss: 21.08.2009



7874650

Farbberatung

Welche Farben stehen mir?

Sie kennen sicher den Spruch: „...die Farbe steht Dir richtig gut zu Gesicht“. Mit den richtigen Farben sehen wir erholt und frisch, eben einfach gut aus. Andere Farben lassen uns abgespannt, fahl und müde aussehen. Sind wir in den falschen Farben gekleidet, so erscheinen vorhandene Falten, Augenränder oder Hautirritationen intensiver und markanter.

Die Farbberatung findet durch ein bestimmtes Analyse-Verfahren statt, die zu Ihrer natürlichen Farbgebung passenden Farben für Kleidung, Haartönung, Make-up, Brille und Schmuck.

Ziel der Farbberatung ist es, Ihre Persönlichkeit positiv zu unterstreichen und Ihre Ausstrahlung zu verstärken.

Mit wenig Aufwand große Wirkung erzielen, das erreichen Sie mit einem farbtypgerechten Make-up. Ich zeige Ihnen, wie Sie sich mit wenig Zeitaufwand täglich vorteilhaft schminken können.

Ingrid Buschmeier, Kosmetikerin, Visagistin,
Farb- u. Stilberaterin
Freitag, 27.11.2009, 19.30 - 21.00
Samstag, 28.11.2009, 10.00 - 17.00
Vorbereitungsabend am 1. Termin
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
30,00 Euro + Materialkosten 5,00 Euro, 10 UStd.

Bitte bringen Sie Ihre Schminksachen und einen Handspiegel mit.

Max. 12 Teilnehmer/innen.

Anmeldeschluss: 23.11.2009.

7874651

Perfektes Styling, Make-up und Frisur

Für ein perfektes Erscheinungsbild ist Frisur und Haarfarbe im Zusammenspiel mit dem Make-up von großer Bedeutung. Nach einer

Hauttypbestimmung und einer dem Hauttyp entsprechenden Pflegeanleitung erarbeiten wir gemeinsam in diesem Seminar Ihr persönliches Make-up. Schrittweise wird Ihnen gezeigt, wie ein typgerechtes Make-up Ihrem Gesicht Frische und Lebendigkeit verleiht. Sie erhalten professionelle Beratung für Ihre typgerechte Wohlfühlfrisur. Die Frisurenberatung umfasst eine Pflegeanleitung, Farbvorschläge sowie Tipps und Tricks für das schnelle Styling.

Ingrid Buschmeier, Kosmetikerin, Visagistin,
Farb- u. Stilberaterin/Nicole Hagemann, Friseurin

Freitag, 13.11.2009, 19.30 - 21.00

Samstag, 14.11.2009, 10.00 - 17.00

Vorbereitungsabend am 1. Abend
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
48,00 Euro + Materialkosten 8,00 Euro,
10 UStd.

Bitte mitbringen: Stellspiegel, Ihre eigenen Schminksachen und Pinsel (falls vorhanden).

Max. 12 Teilnehmer/innen.

7881650

Lösen der Fesseln - Weg in die Freiheit

Symbolarbeit nach Phyllis Krystal

Blockierende Verhaltensmuster, negative Gedanken und Emotionen, einengende Bindungen begleiten uns seit unserer Kindheit. Sie nehmen viel Raum in unserem Alltagsleben ein. Oft hindern sie uns daran unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und blockieren unsere Lebenskraft.

In der meditativen Arbeit nach Phyllis Krystal können wir durch Bilder und Symbole mit dem Unbewussten in uns Kontakt aufnehmen und ihm in seiner eigenen Sprache Mitteilungen machen.

Dieses Seminar bietet eine Einführung in die Grundlagen und Techniken dieser Arbeit wie z. B. Verbindung mit dem Höheren Selbst, mit den kosmischen Eltern, die Kontrolle und das Loslassen der Gedanken.

Adelgunde Wilts, Heilpraktikerin, Jin Shin Jytsu Selbsthilfelehrerin

Dienstag, 08.09.2009, 19.00 - 21.15, 4 Abende
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
26,40 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte (wenn vorhanden), Kissen, Decke, warme Socken

Geschenkkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der



Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.

0491 92992 0

... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg

Frauen-Netzwerk Moormerland

Jeden 1. Dienstag im Monat um 15.30 im Heimathuus Warsingsfehn, Dr.-Warsing-Str. 79

Jeden 3. Dienstag im Monat um 15.00 Ideenwerkstatt im Literaturcafé der Buchhandlung „Harlekin“. Warsingsfehn, Dr.-Warsing-Str. 287 a

Autogenes Training für Anfänger/innen

Ruhig und konzentriert mitten im hektischen Alltag bleiben- das Autogene Training hilft Ihnen dabei.

Beim Autogenen Training handelt es sich um eine häufig angewandte Methode der konzentrierten Selbstbeeinflussung zur Entspannung von Körper und Seele.

Dabei entfaltet das Autogene Training seine besondere Wirkungsweise, indem es Spannungen abbaut, Möglichkeiten der Entspannung aufzeigt und Ihnen dadurch hilft, dem alltäglichen Stress etwas entgegenzusetzen.

Gerlinde Groninga, Gesundheitsberaterin (VHS), Entspannungspädagogin Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79 29,33 Euro, 13,3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, Decke und ggfs. Kissen und warme Socken mitbringen.

Max. 9 Teilnehmer/innen.

7881650 Vormittagskurs

Dienstag, 01.09.2009, 09.00 - 10.00, 10 Vormittage

7881651 Abendkurs

Mittwoch, 30.09.2009, 19.30 - 20.30, 10 Abende



7881652 Autogenes Training für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das AT bereits kennen und schätzen gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen möchten bzw. eine Möglichkeit suchen, ihre Übungserfahrungen in einer Gruppe zu vertiefen

Gerlinde Groninga, Gesundheitsberaterin (VHS), Entspannungspädagogin Mittwoch, 26.08.2009, 19.30 - 20.30, 5 Abende Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79 11,00 Euro, 5 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, Decke und ggfs. Kissen und warme Socken mitbringen.

Eike Wilts, Diplom Biologe

seit 2006 Promotionsstudium an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

seit 2007 Kontaktstudium Qi Gong an der Carl von Ossietzky-Universität Oldenburg



7883600 Daoyin Baojian Gong - Gesundheitsschützendes Qi Gong

Das sich über drei Jahrtausende bewährte, ganzheitliche Lebenspflege- und Gesunderhaltungssystem Qi Gong ist ein Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es umfasst selbstregulierende Atem-, Vorstellungs-, Entspannungs-, Meditations- und Bewegungsübungen, die sowohl in der Prävention und Rehabilitation als auch in der spezifischen Therapie wirkungsvoll angewendet werden. Das medizinisch orientierte Daoyin Baojian Gong - oder gesundheits-

schützende Qi Gong - wurde in den siebziger und achtziger Jahren des 19. Jh. von

Prof. Zhang Guangde aus Beijing entwickelt. Die acht Einzelübungen, die sich durch ruhige, fließende Bewegungen gekoppelt mit entsprechender Aufmerksamkeit auszeichnen, regulieren die Atmung, die Haltung, den Geist und den Energiefluss in den Leitbahnen. Bei regelmäßiger Praxis können somit Energieblockaden gelöst, die Organfunktionskreise gestärkt, unser Wohlbefinden gesteigert und unsere Gesundheit positiv beeinflusst werden. Zudem wirken die Übungen psychisch-emotional ausgleichend und helfen bei der Stressbewältigung. Viele unserer Zivilisationsbeschwerden können somit entweder vorbeugend verhindert oder aber in ihrer Heilung unterstützt werden. Dieser Kurs ist für Anfänger/innen aber auch Interessierte mit anderen Qigong-Vorkenntnissen geeignet

Diplom-Biologe Eike F. Wilts, Qigong-Kursleiter i. A. Donnerstag, 22.10.2009, 19.00 - 20.30, 4 Abende Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79 22,00 Euro, 8 UStd.

7883650 Fernöstliche Entspannungen durch Asia- Relax

Wunderschöne, fließende Bewegungsformen. Die Stille von Qi Gong & Yoga genießen, um die innere Balance zu finden.

Mit schöner Musik den Alltag vergessen... mal nur an sich denken.

Carola Fiegel, Staatlich geprüfte Spa- & Wellnesstrainerin Dienstag, 03.11.2009, 20.15 - 21.15, 8 Abende Larisca Wohlfühl-Studio, Dr.-Warsing-Str. 295 31,20 Euro, 10,7 UStd.

Bitte eine Decke und bequeme Kleidung/ Socken mitbringen!

7883970 Mit Yoga den Morgen begrüßen

In diesem Kurs werden neben vorbereitenden Übungen die klassischen Yogahaltungen (Asanas) in Achtsamkeit und Präzision unterrichtet: Vor-, Rück- und Seitbeugen, Umkehr- und Drehhaltungen sowie verschiedene Atemtechniken (Pranayama).

Kurzum alles, was den gestressten Körper zur Ruhe bringt.

Der Kurs ist geeignet für Fortgeschrittene, die mindestens schon einen Yogakurs bei mir absolviert haben.

Dieter Maul, Yogalehrer (GGF/BDY/EYU) Dienstag, 01.09.2009, 08.30 - 10.00, 12 Vormittage Oldersum, Dorfgemeinschaftshaus 52,80 Euro, 24 UStd.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte oder Decke, warme Socken.

Dieter Maul

3 1/2-jährige Ausbildung als Yogalehrer bei der GGF (Gesellschaft für Geisteswissenschaftliche Fortbildung, Düsseldorf). Zahlreiche Fortbildungen auch in Indien in Ayurveda und in Yogatherapie.

Yogapraxis seit 1971.

Mein Ziel ist es, Ihnen den klassischen indischen Yoga zu vermitteln. Basis sind hierbei die traditionellen Texte Hatha-Yoga Pradipika, Gheranda-Samhita, Bhagavadgita und die Yoga-Sutras von Patanjali.

Ich möchte Ihnen nicht nur Yogahaltungen zeigen, die z. B. Ihre Rückenschmerzen lindern, sondern Ihnen ein ganzheitliches Konzept anbieten, mit dem Sie Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht finden können.



VHS-Rückenschule Wirbelsäulengymnastik

für Frauen und Männer jeden Alters

Wir leiden unter verspannter Rückenmuskulatur, die oft zu unangenehmen Schmerzen führt. Durch geeignete gymnastische Übungen sollen Verspannungen vermieden bzw. aufgehoben werden. Sie sollen ein neues Haltungsgefühl entwickeln.

Die Übungen dienen

- zur Lockerung von Verspannungen
- zur Kräftigung und Entlastung der Wirbelsäule
- zur Dehnung von verkürzter Muskulatur

Neermoor, Bürgerhaus, Norder Str. 6
30,00 Euro, 16 UStd.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Teilnehmer/innenzahl begrenzt ist.

Zu den Kursen bitte leichte Sportbekleidung und eine Gymnastikmatte bzw. eine Wolldecke mitbringen.

7884590 Gruppe I

Donnerstag, 27.08.2009, 19.00 - 20.00,
12 Abende

7884591 Gruppe II

Donnerstag, 27.08.2009, 20.00 - 21.00,
12 Abende



Carola Fiegel

- Staatlich geprüfte Spa- & Wellnesstrainerin
- Fachkraft für Prävention- & Rehabilitationssport
- Diplom Fitnesstrainerin
- Personaltrainerin
- Trainerin für Outdoorsportarten



Seit über 20 Jahren beschäftige ich mit Gesundheit & Fitness. Der Sport ist ein wichtiger Bestandteil meines Lebens. Durch kontinuierliche Aus- und Fortbildungen auf verschiedenen Gebieten rund um ein ganzheitliches Gesundheitstraining und durch meine Tätigkeit in verschiedenen Vereinen, Fitnessstudios, Krankenkassen konnte ich meine Erfahrungen sammeln, sowie mir immer wieder neue Ziele stecken. Seit ein paar Jahren gebe ich verschiedene Kurse für die Volkshochschule Leer in meinen Räumlichkeiten.

7884594 Körper, Geist und Seele

Gezieltes, gesundheitsorientiertes Training zur Kräftigung der Rücken-, Bauch-, Bein- und Pomuskulatur.

Außerdem werden Übungen aus den unterschiedlichen Bereichen wie Yoga oder autogenes Training mit eingestreut. Ziel ist die Entspannung, Ausgeglichenheit sowie die Verbesserung der Körperhaltungswahrnehmung.

Carola Fiegel, Staatlich geprüfte Spa- & Wellnesstrainerin

Dienstag, 01.09.2009, 20.15 - 21.15, 8 Abende
Larissa Wohlfühl-Studio, Dr.-Warsing-Str. 295
31,20 Euro, 10,7 UStd.

Bitte eine Decke und bequeme Kleidung (Socken) mitbringen!

7884595 Fit im Alter

Dieser Kurs ist vorzugsweise an Senioren/innen gerichtet, die auch im Alter ihren Körper in Schwung halten wollen. Mit Funktions- und Wirbelsäulengymnastik, kleinen Spielen und einer Entspannung soll das Wohlbefinden im Alltag gesteigert werden. Dabei steht die Freude an der Bewegung und der Spaß an der gemeinsamen Betätigung im Vordergrund.

Renate Ferdinand, Fachkraft für Gesundheitssport
Dienstag, 25.08.2009, 15.30 - 16.30,
15 Nachmittage
Turnhalle, Sonderschule Rinderhagenstr.
44,00 Euro, 20 UStd.

Power für den Rücken

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Nackenverspannungen mit gezieltem Training lösen können. Eine schwache Muskulatur rund um die Wirbelsäule wird mit einfacher Gymnastik aufgebaut und führt somit zu einer stabileren, besseren und gesünderen Körperhaltung. Mit funktionellen Übungen für den gesamten Oberkörper wird das Kursprogramm abgerundet. Außerdem gebe ich Tipps, wie Sie in Alltagssituationen den Rücken entlasten und schonen können. Mit phantastischen Entspannungsgeschichten, die zum Träumen einladen, beende ich meine aktiven Stunden.

Elke de Buhr, Übungsleiterin C-Lizenz
Oldersum, Dörferegemeinschaftshaus
36,00 Euro, 16 UStd.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Teilnehmer/innenzahl begrenzt ist. Zu den Kursen bitte leichte Sportbekleidung und eine Gymnastikmatte bzw. eine Wolldecke mitbringen.

7884600 Gruppe I

Montag, 07.09.2009, 19.00 - 20.00, 12 Abende

7884601 Gruppe II

Montag, 07.09.2009, 20.00 - 21.00, 12 Abende

7884603 Nordic Walking (NW)

Technik für Einsteiger/innen

NW ist ein eigenständiges Bewegungskonzept unter Einsatz spezieller Stöcke. Daher ist es am ehesten mit dem klassischen Ski-Langlauf vergleichbar.

Durch den Einsatz der Stöcke wird die Muskulatur des Oberkörpers aktiv in die Bewegung mit einbezogen und effektiv trainiert.

Hinzu kommt, dass der Stockeinsatz zu einer Entlastung der Gelenke beiträgt.

NW ist also ein sanftes und dabei effektives Ganzkörpertraining, bei dem sowohl das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur des Ober- und Unterkörpers gekräftigt werden.

Positive Trainingseffekte werden schon bei niedrigem Schrittempo erreicht, und die ruhige fließende Form der Bewegung stellt einen angenehmen Kontrast zur Hektik des Alltags dar.

Die Durchführung spezieller Kräftigungs- u. Dehnungsübungen mit den Stöcken rundet das NW- Programm ab.

Carola Fiegel, Staatlich geprüfte Spa- & Wellnesstrainerin
Freitag, 04.09.2009, 15.00 - 16.00,
6 Nachmittage

Treffpunkt Stikelkamper Wald
(großer Parkplatz)
21,75 Euro incl. Verleihung der Stöcke u.
zwischen durch warme Getränke., 8 UStd.

Auf 12 TN begrenzt!

Bitte in wetterfester Sportbekleidung kommen.

Auf Wunsch gibt es von der Dozentin ausgearbeitete Teilnehmer/innen-Unterlagen für 2,50 Euro, die vor Ort zu zahlen sind.

7892650 Abnehmen ohne Hungerkur

-Theorie und Praxis-

Vorbei mit dem Kalorien zählen! Lieber vollwertig satt essen. Mit vitalstoffreicher Vollwerternährung nach Dr. med. M.O. Bruker, d.h. natur

belassen mit allen Nährstoffen, die wir zur Gesunderhaltung brauchen - ohne Zusatzstoffe langsam abnehmen.

Dadurch wird der Stoffwechsel reguliert und auf Dauer das Idealgewicht gesichert. Sie werden feststellen, wie Ihre Leistungsfähigkeit dadurch erhöht wird. Nur Mut und etwas Geduld.

Ein besonderes Anliegen ist mir das Problem der z.Zt. starken Zunahme der übergewichtigen Kinder, wobei ich hilfreiche Unterstützung in Theorie und Praxis vermitteln kann.

Johanna Busboom, ärztl. gepr.
Gesundheitsberaterin (GGB)
Donnerstag, 14.01.2010, 18.45 - 21.45,
3 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher und Behälter für das Essen mit.

Abmeldeschluss: 08.01.2010

Außenstellenleiterin:
Christiane Bäre-Kleem,
Förderschullehrerin
Idafehn-Süd 5
26842 Ostrhauderfehn
Tel. 04952 942971
Fax: 04952 942972
E-Mail: christiane.baere@gmx.de



Anmeldung für alle
Kurse möglichst
Montag – Freitag von 18.00 – 20.00,
telefonisch (evtl. auf Anrufbeantworter, gilt
als Anmeldung, falls kein Rückruf erfolgt),
per Fax, E-Mail oder schriftl. per Anmeldeformular.

8033710

Porzellan- und Fliesenmalerei

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden weiße Porzellanstücke (Fliesen, Vasen, Teller, Tassen usw.) nach eigenen Wünschen mit verschiedenen Motiven bemalt und gebrannt. Vorkenntnisse oder besondere malerische Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Das Porzellan kann sowohl nach freien Entwürfen als auch nach Vorlagen bemalt werden.

Hanne Zwik
Mittwoch, 30.09.2009, 15.00 - 17.15,
8 Nachmittage
Werkstatt Zwik, Schifferstr. 157
52,80 Euro + Material-Brennkosten, 24 UStd.

Teilnehmer/innenzahl begrenzt.

Anmeldung bei der Kursleiterin: 04952 5970

TREFFPUNKT

8035710

Rhythmusinstrument Schlagzeug (VHS)

Kurs für Jugendliche ab 10 Jahren

Musik bestimmt unser Leben, niemand kann ohne Musik auskommen. Jedes Musikstück besteht aus Rhythmus und Tonalität. Das Schlagzeug ist voll und ganz auf Rhythmus ausgelegt und gibt als einziges Instrument die ganze Bandbreite von Rhythmen wieder. In diesem Kurs erfahren Kinder ab 10 Jahren sowie Jugendliche die Grundzüge des Schlagzeugspiels. Da das Schlagzeug aufgrund der unabhängigen Koordination von Armen und Beinen ein relativ schwieriges Instrument ist, macht es umso mehr Spaß festzustellen, dass man schon nach der ersten Stunde einen brauchbaren Takt spielen kann. Auch sorgt das etwas böse genannte „Austrommeln“ für eine innere Ausgeglichenheit und Zufriedenheit, was für „hyperaktive“ Menschen ein Ruhepol sein kann.

Rainer Daniel
Mittwoch, 26.08.2009, 15.00 - 16.30,
8 Nachmittage
Alte Schule, Hauptstr. 57/Ostrhauderfehn (über dem Kindergarten)
35,20 Euro, 16 UStd.



In Ostrhauderfehn hat sich der Verein „Zukunft ist Leben“ gegründet. Er entstand aus dem Bedürfnis, die Arbeit des Präventionsverbundes Ostrhauderfehn fortzusetzen: Die Arbeit für eine gute Kindheit und Jugend in Ostrhauderfehn.

Der Verein hat verschiedene Projekte in Vorbereitung, darunter die Arbeitsgruppe „Netzwerk Familie“. Pädagogische Profis, Gruppenleiter und Eltern entschlossen sich, das Programm der VHS-Außenstelle Ostrhauderfehn zu unterstützen und Zusatzangebote der Erwachsenenbildung zu organisieren. Sie sollen das pädagogische Umfeld stärken und Mut machen zu aktiver Bildungsarbeit für und mit Kindern und Jugendlichen.

Mehr Informationen über das aktuelle Programm und den Verein unter www.zukunftsfehn.de und Voranmeldungen für die einzelnen Veranstaltungen, die ab September 2009 auch in einem separaten Flyer veröffentlicht werden, unter: mail@zukunftsfehn.de oder 04952-942971

8063711

EDV mit Muße - Einführungskurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Computer beschäftigen wollen oder müssen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Wesentliche Inhalte:

- Überblick über die einzelnen Komponenten eines PCs
- Umgang mit Maus und Tastatur
- Bedienung der Benutzeroberfläche von Windows
- Start von Programmen
- Systemeinstellungen
- Arbeiten mit dem Windows Explorer (Erstellen von Ordnern, kopieren, verschieben und löschen von Dateien)
- Dateien aus dem „Papierkorb“ retten
- Disketten- und CD-Handhabung
- Virenschutz
- Firewall
- Installation und Handhabung von Anwenderprogrammen
- Bearbeiten und Speichern von Texten

Jörg Cardinal
Mittwoch, 26.08.2009, 16.45 - 19.00,
7 Nachmittage
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155,
PC-Raum 107, 1. Stock
52,50 Euro, 21 UStd.

Anmeldung beim Kursleiter unter Tel. 04952 994490 (evtl. auf Anrufbeantworter gilt als Anmeldung) per E-Mail: joerg.cardinal@t-online.de, oder schriftlich an Jörg Cardinal, Kirchstr. 60 A, 29682 Ostrhauderfehn.



8063712

Word und Excel mit Muße

Dieser Kurs baut auf den einführenden Kurs „EDV mit Muße - Einführungskurs“ auf. Es ist geplant, an 3 Abenden in Word und an 4 Abenden in Excel detailliert einzuführen.

Jörg Cardinal
Mittwoch, 28.10.2009, 16.45 - 19.00,
7 Nachmittage
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155,
PC-Raum 107, 1. Stock
52,50 Euro, 21 UStd.

Anmeldung beim Kursleiter unter Tel. 04952 994490 (evtl. auf Anrufbeantworter gilt als Anmeldung) per E-Mail: joerg.cardinal@t-online.de, oder schriftlich an Jörg Cardinal, Kirchstr. 60 A, 29682 Ostrhauderfehn.



8063713

EDV mit Muße, Einführungskurs nur für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die sich zum ersten Mal mit dem Computer beschäftigen wollen oder müssen. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Die Inhalte dieses Kurses entsprechen denen des Kurses 8063711

Jörg Cardinal
Mittwoch, 26.08.2009, 19.30 - 21.45, 7 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155, PC-Raum 107, 1. Stock
52,50 Euro, 21 UStd.

Anmeldung beim Kursleiter unter Tel. 04952 994490 (evtl. auf Anrufbeantworter gilt als Anmeldung) per E-Mail: joerg.cardinal@t-online.de, oder schriftlich an Jörg Cardinal, Kirchstr. 60 A, 29682 Ostrhauderfehn.

8063714

Word und Excel mit Muße, nur für Frauen

Dieser Kurs baut auf den einführenden Kurs „Computern mit Muße für Frauen“ auf. Es ist geplant, an 3 Abenden in Word und an 4 Abenden in Excel detailliert einzuführen.

Jörg Cardinal
Mittwoch, 28.10.2009, 19.30 - 21.45, 7 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155, PC-Raum 107, 1. Stock
52,50 Euro, 21 UStd.

Anmeldung beim Kursleiter unter Tel. 04952 994490 (evtl. auf Anrufbeantworter gilt als Anmeldung) per E-Mail: joerg.cardinal@t-online.de, oder schriftlich an Joerg Cardinal, Kirchstr. 60 A, 29682 Ostrhauderfehn.

8065711

Computerschreiben

Ob im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. In diesem Kurs soll in kurzer Form mit modernen Methoden das Zehnfinger-system eingeübt werden.

So ist beispielsweise jede Taste auf dem Tastenfeld mit einem Bild verknüpft, wodurch sich die Lage der einzelnen Buchstaben schnell einprägen lässt. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt.

Heidi Schulte, Sekretärin
Montag, 31.08.2009, 18.00 - 19.30, 6 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155, PC-Raum 107, 1. Stock
50,00 Euro inkl. 23,60 Euro Materialkosten nach Verbrauch (4 Lernhefte), 12 UStd.

Teilnehmer/innenzahl max. 12.

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der



Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu
uns in die Haneburg

8072711

Piratengulasch und Pupssuppe: Rezepte für Kinder

Was bringe ich heute auf den Tisch? Mein Kind isst kein Obst und kein Gemüse! „Das mag ich nicht“, diese Worte höre ich häufig.

Probieren Sie etwas Neues für ihr Kind. Vielleicht ist sein neues Lieblingsgericht dabei.

Am ersten Abend tauschen wir uns aus und lernen etwas über gesundes, kindgerechtes Essen. Beim zweiten Treffen wollen wir gemeinsam neue Rezepte ausprobieren.

Astrid Milosev, gepr. Ernährungsberaterin, PTA, Fachberaterin für Diabetes mellitus, Mitglied der deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V.

Mittwoch, 26.08.2009, 20.00 - 21.30, 1. Abend
Alte Schule, Hauptstr. 57, Ostrhauderfehn
Donnerstag, 27.08.2009, 18.30 - 21.45, 2. Abend

HS/RS Ostrhauderfehn Hauptstr. 155, (Raum Küche)

Alte Schule, Hauptstr. 57, Ostrhauderfehn
13,20 Euro + Zutatenumlage ca. 5,00 Euro und Materialkosten 2,50 Euro, 6 UStd.

Bitte bringen Sie Behälter für Reste, Schürze und ein scharfes Küchenmesser mit.

Anmelde- und Rücktrittsschluss 3 Tage vor Kursbeginn. Anmeldung bei der Kursleiterin unter 04952 899340

8072712

Abnehmen- auf gesunde und leckere Art und Weise

Gesund essen und trinken mit Spaß und Genuss - das möchten die meisten. Bei den teils komplizierten, teils widersprüchlichen Ernährungsempfehlungen fällt es jedoch nicht leicht, das Wesentliche zu begreifen und praktisch umzusetzen.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ohne Diäten gesund abnehmen können, ohne Kalorien oder Punkte zählen zu müssen.

In diesem Kurs erhalten Sie verständliches theoretisches Wissen, aber wir wollen das Gelernte bei einem gemeinsamen Kochabend auch umsetzen.

Ausführliches Informationsmaterial und eine Menge leckerer Rezepte liegen für Sie bereit.

Astrid Milosev, gepr. Ernährungsberaterin, PTA, Fachberaterin für Diabetes mellitus, Mitglied der deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V.

Mittwoch, 02.09.2009, 20.00-21.30, 5 Abende
Alte Schule, Hauptstr. 57, Ostrhauderfehn (über dem Kindergarten)

Donnerstag, 22.10.2009, 18.30 - 21.30, 1 Kochabend

HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155 (Raum Küche)

Alte Schule, Hauptstr. 57/Ostrhauderfehn (über dem Kindergarten)

30,80 Euro + Zutatenumlage (ca. 5,00 Euro) und Materialkosten (10,00 Euro), 14 UStd.

Bitte bringen Sie Behälter für Reste, Schürze und ein scharfes Küchenmesser mit.

Anmelde- und Rücktrittsschluss 3 Tage vor Kursbeginn. Anmeldung bei der Kursleiterin unter 04952 899340



Genießen ohne Fleisch

Längst vorbei ist die Zeit, als Gemüse ausschließlich als Beilage zu einer Fleischmahlzeit gereicht wurde. Gemüse liegt voll im Trend und ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie Gemüse geschmackvoll und abwechslungsreich auf den Tisch bringen können- als Hauptmahlzeit!

Lassen Sie sich von der Vielseitigkeit der fleischlosen Kost überraschen und probieren Sie mit mir neue leckere Rezepte aus.

Astrid Milosev, gepr. Ernährungsberaterin, PTA, Fachberaterin für Diabetes mellitus, Mitglied der deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V.

HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155 (Küche, Neubau unten)

10,00 Euro + Zutatenumlage (ca. 5,00 Euro), 4 UStd.

Bitte bringen Sie Behälter für Reste, Schürze und ein scharfes Küchenmesser mit.

Anmelde- und Rücktrittsschluss 3 Tage vor Kursbeginn. Anmeldung bei der Kursleiterin unter 04952 899340

8072713

Kurs I

Donnerstag, 29.10.2009, 18.30 - 21.30

8072714

Kurs II

Donnerstag, 12.11.2009, 18.30 - 21.30



Vitalstoffreiche Vollwertkost in Theorie und Praxis - für Frauen und Männer

Essen muss jeder! Doch nicht alles, was es gibt, tut uns gut!

In diesen Kursen verwenden wir keine industriell verarbeiteten Nahrungsmittel.

Wir kochen und backen nach dem Leitsatz von Prof. Kollath:

„Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich.“

Die vitalstoffreiche Vollwertkost ist keine Diät, sondern eine Kostform, die ein Leben lang beibehalten werden kann. Sie ist gut für den Stoffwechsel, sie schmeckt lecker und sie macht nicht dick.

Adeltraud Lühle

HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155 (Küche, Neubau unten)

10,00 Euro + Zutatenumlage, 4 UStd.

Bitte Schürze mitbringen.

Anmelde- und Rücktrittsschluss bis 3 Werktage vor Kursbeginn.

Jeder Kurs kann einzeln gebucht werden.

Anmeldungen bei der Kursleiterin, Tel. 04961 71638, Fax: 04961 71780 oder

E-Mail: adeltraud.luehle@ewetel.net

8072716

Kurs I

Schnelle Gerichte für die Alltagsküche

Dienstag 25.08.2009, 18.45 - 21.45

8072717

Kurs II

Herbstliche Gerichte

Unser heutiges Motto: Vollwertiges für unsere Kinder mit reichlich Powerstoffen.

Dienstag 15.09.2009, 18.45 - 21.45

8072718

Kurs III

Herzhafte und süße Gerichte aus der mediterranen Küche.

Außerdem backen wir ein Vollwertbrot. Ein leckerer Aufstrich darf natürlich nicht fehlen.

Dienstag, 27.10.2009, 18.45 - 21.45



8081710

Entspannung und Massage für Frauen

Die Teilnehmerinnen sind eingeladen sich selbst und anderen „etwas Gutes“ zu tun. Wir lernen einfache Entspannungsübungen und Massagen. Wir benutzen dazu weder Puder noch Öl, die Massageübungen finden bekleidet statt. Sie brauchen für dieses Seminar keine Vorkenntnisse - nur ein bisschen Neugier auf sich und die eigenen, verborgenen Möglichkeiten.

Roswitha Breitkopf, Dipl.-Soz. Pädagogin, Lehrerin für Autogenes Training
Freitag, 06.11.2009, 18.00 - 21.00
Praxis für Autogenes Training, Beratung, Psychotherapie, Schifferstr. 353
10,30 Euro, 4 UStd.

Bitte eine Decke, bequeme nicht knisternde Kleidung und warme Socken mitbringen.

8081712

Bewegung und Entspannung am Vormittag

Kurs für Frauen

Dieses Angebot richtet sich an alle Frauen, die den Vormittag nutzen können, um sich vom alltäglichen Stress durch Familie und Beruf zu entspannen. Das Zusammenwirken von freien und geführten Bewegungsabläufen, Entspannung und Meditation führt zu einer tiefen inneren Ruhe, die es uns erlaubt, den Alltag positiv zu gestalten. Speziell entwickelte Musik bildet den zeitlichen und rhythmischen Rahmen der Übungen.

Roswitha Breitkopf, Dipl.-Soz. Pädagogin, Lehrerin für Autogenes Training
Donnerstag, 03.09.2009, 10.00 - 11.00, 10 Vormittage
Praxis für Autogenes Training, Beratung, Psychotherapie, Schifferstr. 353
34,33 Euro, 13,3 UStd.

Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen.

8081713

Autogenes Training

(nach J. H. Schultz)

für Anfänger/innen

Autogenes Training ist eine für jeden leicht erlernbare Methode der Selbstentspannung. Die im Kurs vermittelten Übungen können sofort Zuhause angewendet werden. Die Ausübung soll regelmäßig erfolgen und hat sich bewährt bei Konzentrationsproblemen, Leistungsängsten, Nervosität, Ängstlichkeit und anderen Befindlichkeitsstörungen. Ebenso hat Autogenes Training einen regulierenden Einfluss auf Verdauung, Schlaf und Kreislauf und gilt als gesundheitsvorbeugende Maßnahme.

Die Anwesenheit am 1. Kursabend ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Roswitha Breitkopf, Dipl.-Soz. Pädagogin, Lehrerin für Autogenes Training
Montag, 07.09.2009, 16.00 - 17.30, 10 Abende
Praxis für Autogenes Training, Beratung, Psychotherapie, Schifferstr. 353
49,00 Euro, 20 UStd.

Bitte eine Decke, Kissen und warme Socken mitbringen.

8083715

Sanfter Yoga

Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden.

In diesem Kurs üben wir besonders sanfte und entspannende Yogastellungen, Atem- und Entspannungstechniken, wie sie nach dem Yoga-Vidya-System gelehrt werden.

Der Kurs ist daher besonders für diejenigen geeignet, die einen sehr leichten Einstieg in den Yoga suchen.

Roswitha Breitkopf, Dipl.-Soz. Pädagogin, Lehrerin für Autogenes Training
Dienstag, 01.09.2009, 10.00 - 11.00, 10 Vormittage
Praxis für Autogenes Training, Beratung, Psychotherapie, Schifferstr. 353
34,33 Euro, 13,3 UStd.



8083716

Yoga und Meditation

Tagesseminar

Dieses Seminar gibt Gelegenheit, sich intensiver mit den Aspekten von Meditation und Yoga zu beschäftigen.

Hatha - Yoga bereitet in seinem klassischen Sinn auf Meditation vor und ergänzt sie. Dieser Yoga besteht aus bestimmten Bewegungen und Haltungen - den Asanas, sowie verschiedenen Atemtechniken - Pranayamas. Yoga ist wie Meditation in der indischen Philosophie beheimatet und ca. 4000 Jahre alt.

Neben Asanas und Pranayama üben wir einfache Mantren, um tiefer in die Meditation eintauchen zu können, um zu innerer Ruhe zu gelangen.

Roswitha Breitkopf, Dipl.-Soz. Pädagogin, Lehrerin für Autogenes Training/Michael Büchel, Yoga Lehrer BdYV
Samstag, 31.10.2009, 10.00 - 16.00
Yogaschule Hanuman, Schifferstr. 353, Ostrhauderfehn
26,40 Euro, 8 UStd.

8083718

Yoga - Grundkurs

Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden.

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Körperübungen Asanas, Sitzhaltungen, Atem- und Entspannungstechniken, wie sie nach dem Yoga-Vidya System gelehrt werden.

Die Übungen sind leicht zu lernen und lassen sich den individuellen Fähigkeiten anpassen.

Michael Büchel, Yoga Lehrer BdYV
Freitag, 21.08.2009, 17.30 - 19.00, 6 Abende
Yogaschule Hanuman, Schifferstr. 353, Ostrhauderfehn
36,00 Euro, 12 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Unterlage/ Decke, sowie ein kleines Kissen mitbringen.

8084710

Fit rund ums Jahr

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß haben an Bewegung und Lust verspüren, etwas zu üben und zu leisten. Ein leichtes Kraft- und Ausdauertraining soll es den Teilnehmer/innen ermöglichen, sich für den Lebensalltag zu kräftigen. Neben kleinen Sportspielen werden Fitnessübungen mit dem Thera-Band angeboten, um gezielt Bereiche der Körpermuskulatur zu stärken. Im Mittelpunkt dieser Übungen stehen nicht sportliche Höchstleistungen, sondern ein den Fähigkeiten der Teilnehmer/innen angepasstes Trainingsprogramm mit attraktiven Übungen.

Jürgen Lechner

Montag, 26.10.2009, 20.00 - 21.30, 6 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155
26,40 Euro, 12 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Matte oder Decke mitbringen!



8084711

Walken- Die ideale Sportart fürs ganze Jahr

Ob Sonne, Regen, Schnee- Walken ist bei jedem Wetter das optimale Outdoor-Training. Es ist eine besonders gesundheitsfördernde und gelenkschonende Sportart: Walken stärkt unser Immunsystem, trainiert Herz und Kreislauf, reduziert Gewicht. Auch sportlich Ungeübte haben von Anfang an Erfolgserlebnisse und es ist in jedem Alter erlernbar. Walken ist das Glück, Natur, Bewegung und Wohlbefinden als Ganzes zu erleben.

Petra Meyer, Physiotherapeutin

Dienstag, 25.08.2009, 17.30 - 18.30, 8 Abende
Ostrhauderfehn, Parkplatz am Idasee
24,00 Euro, 10,7 UStd.

Angemessene Sportbekleidung und Sportschuhe.

Antlitzdiagnose - oder wie man Mangelzustände aus dem Gesicht erkennt

Die Antlitzdiagnose ist ein uraltes medizinisches Grundwissen, das sich über Jahrtausende entwickelt hat. Früher eine Selbstverständlichkeit, heute leider in Vergessenheit geraten. Was sich im Inneren unseres Körpers abspielt, zeigt sich auch außen auf der Haut und hier vor allem im Gesicht.

Falten, Farben, Hautstruktur und Beschaffenheit verleihen jedem Menschen ein unverkennbares Aussehen. Auch Mineralsalz-mangel ist im Gesicht zu erkennen und bei der Mittelfindung von Schüßler Salzen oft ausschlaggebend. Meist bevor erste Symptome auftreten, kann man im Gesicht den Mangel erkennen. Ich möchte einen Einblick in die Antlitzdiagnose geben, so, dass man ein Gespür für Mängel entwickelt.

Andrea Büsing, Heilpraktikerin

Kranken- und Massagepraxis Kemnitz, Liebigstr. 9, Ostrhauderfehn
12,00 Euro, 4 UStd.

8091710

Kurs I

Samstag, 10.10.2009, 15.00 - 18.00

8091711

Kurs II

Samstag, 21.11.2009, 15.00 - 18.00

Die Salze des Lebens - Dr. Schüßler Salze

Entdecken Sie die 12 Mineralsalze nach Dr. Schüßler und ihre natürliche Anwendung für ein gesundes Leben. Denn viele Krankheiten beruhen auf Störungen im Mineralstoffhaushalt der Zellen.

In der heutigen Medienwelt wird viel über diese Therapieform berichtet, manchmal auch sehr verwirrend. Nach einer kurzen Einführung in das Leben des Dr. Schüßlers und in die Grundlagen seiner Heilmethoden, möchte ich Ihnen ein verständliches Wissen über die 12 Hauptsalze und deren praktische Anwendung vermitteln, so dass sie auch bei den vielen kleinen Beschwerden im täglichen Leben, also für den Hausgebrauch, anwendbar sind. Gleichzeitig werde ich Ihnen auch die Grenzen dieser Therapieform aufzeigen.

Andrea Büsing, Heilpraktikerin

Kranken- und Massagepraxis Kemnitz, Liebigstr. 9, Ostrhauderfehn
20,00 Euro, 8 UStd.

8091712

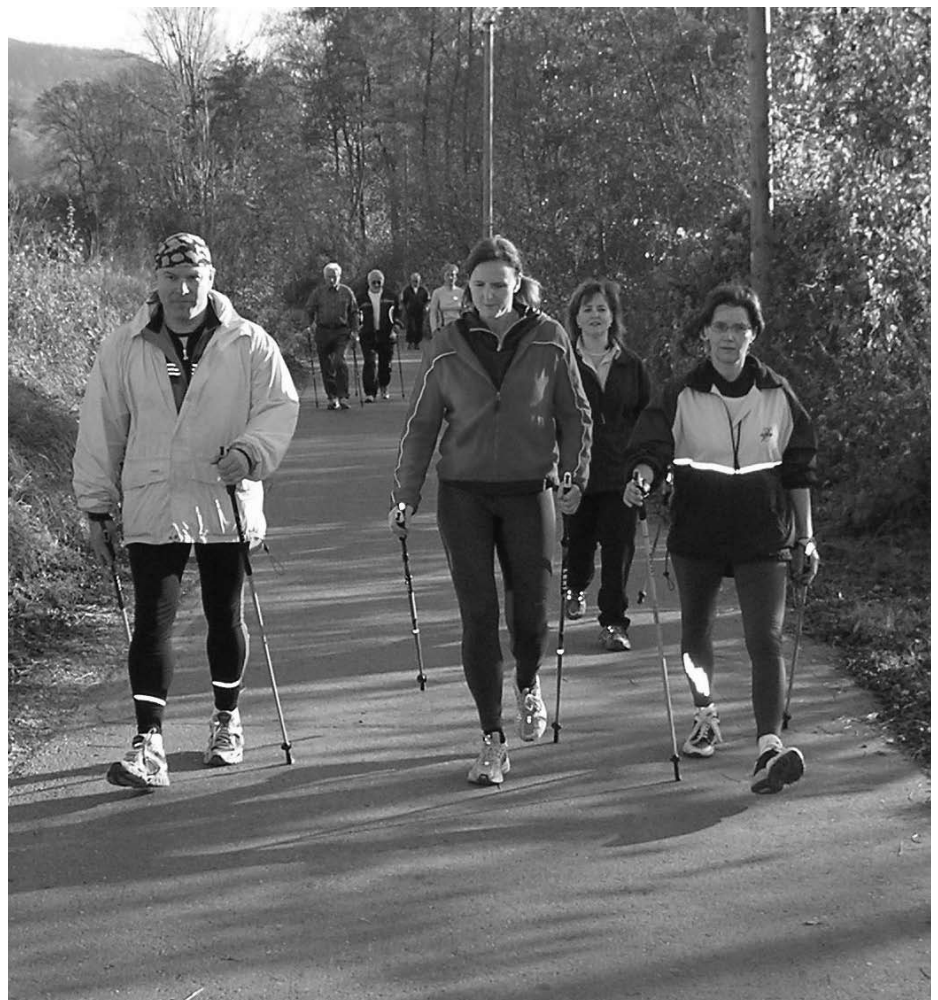
Kurs I

Dienstag, 08.09.2009, 19.30 - 21.00, 4 Abende

8091713

Kurs II

Dienstag, 27.10.2009, 19.30 - 21.00, 4 Abende



Außenstellenleiter:

Realschulrektor
Dr. Helmut Sprang
26670 Uplengen-Remels
Anmeldungen für alle
Kurse hauptsächlich von
15.30 – 19.30 per Telefon
unter 04956 9269810 oder
04956 926424 erwünscht,

aber auch rund um die
Uhr per E-Mail oder Fax möglich. (Eventuell
läuft der Anrufbeantworter. Falls ich nicht
zurückrufe, gilt Ihre Anmeldung als verbind-
lich angenommen.) Fax: 04956 990531
Wegen der Begrenzung der Teilnehmerzahlen
empfiehlt sich eine schriftliche Anmeldung auf
den Formularen, die dem VHS-Programmheft
(u. a. im Rathaus Remels zu erhalten) beilie-
gen. E-Mail: vhs-remels@gmx.de



Porzellan- und Fliesenmalerei

Einführung in die Technik und Gestaltung
der Porzellan- und Fliesenmalerei (auf Glasur).
Gebrauchsgeschirr, Fliesen, Vasen, Wandteller
und andere Porzellanstücke werden nach eigenen
Motiven mit Spezialfarbe bemalt und anschlie-
ßend gebrannt.

Hannelore Engels
Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau
(Kunstraum)
49,50 Euro + Brennkosten und Materialkosten
nach Verbrauch, 18 UStd.

Bitte ein Schraubglas und Schnapsglas mit-
bringen.

Anmeldungen und Nachfragen bei der Kurslei-
terin Frau Engels: Tel. 0491 4292.

8233616

Kurs I

Montag, 28.09.2009, 09.00 - 11.15,
6 Vormittage

8233617

Kurs II

Montag, 28.09.2009, 19.00 - 21.15, 6 Abende

8233618

Kurs III

Mittwoch, 30.09.2009, 19.00 - 21.15, 6 Abende

Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der



Gutschein „nach Maß“
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
... oder kommen Sie einfach zu
uns in die Haneburg

8234606

Zur Weihnachtszeit: Gestecke und Kränze selbst erstellen

Für alle Hobbyfloristinnen und -floristen

In diesem Kurs möchten wir aus Naturmaterialien
Gestecke, Kränze u.ä. in gemeinsamer Runde
herstellen. Jede/r Teilnehmer/in kann ihrer/seiner
eigenen Kreativität freien Lauf lassen und nach
jedem Unterricht ihre selbst gefertigten Gestecke
mit nach Hause nehmen und sich daran erfreu-
en. Selbstverständlich steht da die bevorstehende
Weihnachtszeit im Mittelpunkt.

Claudia Schmidt, Floristin
Mittwoch, 11.11.2009, 19.00 - 21.15, 3 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Neubau
19,80 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
9 UStd.

Falls vorhanden bitte mitbringen: Rosenschere,
Klebepestole und ein Haushaltsmesser.

Abmeldeschluss: 06.11.2009

8235504

Keyboardunterricht für fortgeschrittene Kinder und Jugendliche



Dieser Kurs ist für die Keyboard-Spieler gedacht,
die den Grundkurs besucht oder die schon Vor-
kenntnisse haben. Keyboards werden im Unter-
richt gestellt.

Joachim Hölscher
Dienstag, 01.09.2009, 17.00 - 18.30,
11 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Musikraum
48,40 Euro, 22 UStd.

Falls noch nicht vorhanden entstehen zusätz-
liche Kosten von ca. 12,90 Euro für die
Anschaffung des Lehrbuchs und Notenbuchs
„Keyboardschule“.



8235502

Keyboardunterricht für Kinder und Jugendliche - speziell auch für Grundschüler geeignet

Grundkurs

In diesem Kurs lernen wir Keyboard spielen und
von Anfang an Noten lesen. Es sind keine Vor-
kenntnisse erforderlich. Nach kurzer Zeit sind wir
in der Lage einfache Lieder mit Begleitung zu spie-
len. Keyboards werden im Unterricht gestellt.

Joachim Hölscher
Dienstag, 01.09.2009, 15.30 - 17.00,
11 Nachmittage
Remels, Schulzentrum Höststr., Musikraum
48,40 Euro, 22 UStd.

Zusätzlich entstehen Kosten von ca. 12,90
Euro für die Anschaffung des Lehrbuchs und
Notenbuchs „Keyboardschule“.



8235610

Keyboardunterricht für Erwachsene

In diesem Kurs ist es egal, ob Sie Anfängerin oder
Anfänger sind oder schon Vorkenntnisse haben.
Wir üben mit Kopfhörer und jeder spielt das, was
er kann oder lernen möchte. Keyboards werden im
Unterricht gestellt.

Joachim Hölscher
Dienstag, 01.09.2009, 19.00 - 20.30,
11 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Musikraum
48,40 Euro, 22 UStd.

Falls noch nicht vorhanden, entstehen zusätz-
liche Kosten von 12,90 Euro für die Anschaf-
fung des Lehrbuchs und Notenbuchs „Key-
boardschule“.

8238605

Digitale Fotografie - Grundkurs

Sie kennen Ihre digitale Kamera? Oder doch nicht?

Welche Einstellungen Sie benutzen können, um zum perfekten Schnappschuss zu gelangen, lernen Sie anhand einfacher Übungen. Außerdem geht es um die Überarbeitung der Fotos in den PC sowie das einfache Bearbeiten und Ausdrucken der Bilder. Das Gezeigte wird dann während einer „Fotosafari“ intensiv angewendet.

Schwerpunkte sind darüber hinaus:

- Digitaleameratechnik
- Digitale Aufnahmetechnik
- Bildübertragung auf den PC
- Bildbearbeitung am PC
- Ausdrucken der Bilder

Sie dürfen gerne Ihre Digitalkamera mitbringen. Denken Sie dann aber bitte an volle Batterien (Akku) und an die Anleitung zu Ihrer Kamera.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Freitag, 14.08.2009, 19.00 - 21.15, 4 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau, PC-Raum
36,00 Euro, 12 UStd.



8239606

Handy für Einsteiger/innen

Sie haben sich ein Handy zugelegt oder von Ihren Kindern geschenkt bekommen. Das Telefonieren mit Ihrem Handy ist auch kein Problem für Sie. Klasse! Aber haben Sie schon einmal selber die Uhrzeit bei Ihrem Handy eingestellt, wenn es um die Umstellung von der Sommer- auf die Winterzeit geht? Oder haben Sie schon einmal eine Kurznachricht (SMS) verschickt? Vielleicht wollen Sie aber nur mehr über die Bedienung und Funktionen Ihres Handys erfahren. Das ist kein Problem. In gemütlicher Runde zeige ich Ihnen, wie Sie mit Ihrem Handy einfacher umgehen können.

Bitte bringen Sie Ihr Handy und auch die Bedienungsanleitung dazu mit und denken Sie auch an die vierstellige PIN.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Donnerstag, 05.11.2009, 19.00 - 21.15
Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau, PC-Raum oben
9,00 Euro, 3 UStd.

Anmeldung erforderlich!

8244605

A1 Italienisch für den Urlaub

Für Anfänger und Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: nach Absprache

Dies ist kein traditioneller Sprachunterricht, stattdessen nähern wir uns in diesem Kurs spontan und ungezwungen der schönen italienischen Sprache, ohne großartig auf die Grammatik einzugehen.

Es werden typische Situationen behandelt, in die der/die Lernende auf seiner/ihrer eventuellen Italienreise geraten würde, wie z.B. im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen, im Fremdenverkehrsbüro, etc.

Nebenbei lernen wir ein wenig über Land und Leute.

Bei Fragen zum Kursinhalt rufen Sie mich (Insa Meyer) einfach an. Telefon 04956 4462.

Insa Meyer
Dienstag, 01.09.2009, 19.00 - 20.30,
15 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Neubau
66,00 Euro, 30 UStd.

8247605

A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Taal Vitaal, ISBN 3-19-005252-2
mit Arbeitsbuch ISBN 3-19-015252-7

Der Kurs ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer gedacht, die keine oder nur wenig Vorkenntnisse in der niederländischen Sprache haben. Es werden die Grundkenntnisse für den täglichen Umgang mit der Sprache erarbeitet. Ziel ist es, ein einfaches Gespräch zu führen und sich auf Niederländisch zu verständigen.

U bent hartelijk welkom in deze cursus.

Jeannette Zöbelein
Dienstag, 08.09.2009, 19.30 - 21.00,
15 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Neubau
66,00 Euro, 30 UStd.

8247610

Niederländisch Konversation

für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen

Der Kurs ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer gedacht, die gute Vorkenntnisse in der niederländischen Sprache haben. Es werden überwiegend Gespräche geführt. Geübt wird die niederländische Sprache im Alltag, z.B.: Wie und was kaufe ich ein, wie und was bestelle ich in einem Restaurant, wie buche ich ein Hotelzimmer oder wie frage ich nach dem Weg. Sie lernen die Sprache flüssig zu sprechen und sicher aufzutreten.

Ieder die al een aardig mondje Nederlands kan spreken is hartelijk welkom in deze cursus.

Jeannette Zöbelein
Montag, 14.09., 26.10., 23.11.2009 und
11.01.2010, jeweils von 19.30 - 21.00,
4 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Raum N01
17,60 Euro, 8 UStd.

8263605

Computergrundlagen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich einen Überblick über das verschaffen möchten, was man mit einem Computer machen kann. Hier werden Fragen beantwortet, die sich nicht nur vor der Anschaffung eines Computers stellen. Auch wer bereits einen besitzt, hat oft noch keinen Überblick über die Möglichkeiten, die sich damit bieten.

- Aus welchen Bauteilen besteht ein PC und wie arbeiten die Bauteile zusammen?
- Wie funktioniert ein Betriebssystem wie Windows?
- Wie starte ich Computerprogramme und wie beende ich sie wieder?
- Wie bediene ich die Tastatur (Sonderzeichen, Funktionstasten, usw.) und die Maus (wann brauche ich die linke Maustaste, und wann brauche ich die rechte Maustaste)?
- Was kann eine Textverarbeitung wie Microsoft Word?
- Was kann eine Tabellenkalkulation wie Microsoft Excel?
- Wie und wo lege ich Ordner an, in denen ich meine Dateien speichern und verwalten kann?
- Wie komme ich in das Internet und wie kann ich das Internet für mich nutzen?
- Wie richte ich ein kostenloses E-Mailkonto ein, und wie sende und empfangen ich dann E-Mail?
- Wie funktioniert Homebanking und was benötige ich, um das zu Hause nutzen zu können?
- Wie bekomme ich meine digitalen Bilder von der Kamera auf meinen PC?
- Wie kann ich meine digitalen Bilder bearbeiten und in anderen Programmen weiterverwenden (Textverarbeitung, Bilder per E-Mail versenden, usw.)?

Hier besteht auch die Möglichkeit, sich Anreize zu holen für den Besuch von weiterführenden VHS-Kursen, die die einzelnen Themen in einem eigenen Kurs behandeln.

Sie erhalten kostenlos Unterrichtsmaterial (Anleitungen, Übungen, Lösungen).

Außerdem erhalten Sie kostenlos eine Multimedia-CD mit Videos, in denen die einzelnen Arbeitsschritte der Themen gezeigt werden.

Arno Holtz, Dipl.-Inform. (FH)
Montag, 31.08.2009, 19.30 - 22.00, 10 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau, PC-Raum
90,00 Euro, 30 UStd.



Arno Holtz,
Diplom-Informatiker
(FH)

Informatik-Betriebs-
wirt (VWA)

Schwerpunkt meiner hauptberuflichen Tätigkeit ist der Bereich Softwareentwicklung. Damit verbunden sind viele Jahre Erfahrung mit unterschiedlichsten Softwareentwicklungsumgebungen, Programmiersprachen und Datenbanksystemen.

Außerdem arbeite ich seit mehr als 20 Jahren mit Office-Produkten von Microsoft und Sun Microsystems/Star-Office; habe somit viele Entwicklungsstufen dieser Produkte miterlebt. Seit einigen Jahren beschäftige ich mich auch mit der Entwicklung und Nutzung von Multimediasystemen, die ich auch für meine Arbeit als Dozent bei der VHS einsetze. Meine nebenberufliche Tätigkeit als Dozent übe ich seit mehr als 15 Jahren aus.

Einen Ausgleich zu meinem Beruf finde ich auf meinem Segelboot. Außerdem spiele ich gerne Tischtennis und Badminton.



8263608

Programmieren mit Java

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Programmierung von Computern anhand der objektorientierten Programmiersprache Java kennen. Gleichzeitig lernen Sie den Umgang mit der Softwareentwicklungsumgebung NetBeans kennen.

- Was bedeutet objektorientierte Programmierung?
- Welche Voraussetzungen sind erforderlich, um Programme in Java zu schreiben (Laufzeitumgebung, Entwicklungsumgebung)?
- Was ist Java - Sprachmerkmale der Programmiersprache
- Datentypen (primitive, Variablen, Arrays, Typkonvertierung)
- Ausdrücke (arithmetische-, relationale- und logische Operatoren)
- Anweisungen (Elementare Anweisungen, Verzweigungen, Schleifen)
- Fehlerbehandlung (Exception-Handling)
- Erstellen von grafischen Oberflächen zur Programmsteuerung mit NetBeans (Fenster, Dialoge, Dialogelemente)

Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows sind erforderlich. Sie erhalten kostenlos Unterrichtsmaterial (Anleitungen, Übungen, Lösungen).

Außerdem erhalten Sie eine CD mit allen Softwareprodukten die erforderlich sind, um mit Java Software entwickeln zu können (Java Development Environment-JDK und aktuelle Version der Entwicklungsumgebung NetBeans).

Arno Holtz, Dipl.-Inform. (FH)
Freitag, 04.09.2009, 15.00 - 17.30,
10 Nachmittage
Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau,
PC-Raum
90,00 Euro, 30 UStd.

8264620

Die eigene Homepage

Eine eigene Internetpräsenz zu erstellen ist nicht schwer. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Anfängerinnen. Lediglich grundsätzliche PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt (Tastatur und Maus bedienen, Programme starten, Anlegen von Ordnern und Speichern von Dateien, Zwischenablage nutzen usw.). Zur Erstellung unserer Homepage nutzen wir ein Freewareprogramm, womit wir dann direkt am Quellcode arbeiten. Dadurch erlernen Sie alles von Grund auf und können auch eventuell bereits bestehende Webseiten leichter weiterpflegen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Grundlagen von HTML (die Basis des Ganzen)
- Erstellen von HTML-Dateien (direkt im Quellcode, damit Sie auch was lernen!)
- Formatieren von Texten, Einbinden von Bildern
- Layout durch Tabellen und Stylesheets (CSS)
- Tipps und Tricks zur Optimierung (das Wichtigste überhaupt!)
- Freier Webspace und die eigene Domain (z.B. www.ihr-wunschname-als-adresse.de)
- Upload auf einen Server (Veröffentlichung der Seiten)

Sind Sie sich unsicher, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an ralf@frerichs-online.com, Tel. 0491 15120.

Ralf Frerichs, Fachinformatiker
Donnerstag, 03.09.2009, 18.00 - 19.30,
8 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau,
PC-Raum
48,00 Euro, 16 UStd.



8265605

Computerschreiben per Zehnfingersystem

Ob im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. In diesem Kurs wird mit modernen Methoden das Zehnfingersystem erlernt.

So ist beispielsweise jede Taste auf dem Tastenfeld mit einem Bild verknüpft, wodurch sich die Lage der einzelnen Buchstaben schnell einprägen lässt. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt.

Heidi Schulte, Sekretärin
Donnerstag, 03.09.2009, 18.30 - 20.00,
6 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau,
PC-Raum
50,00 Euro, 12 UStd.

Im Kursentgelt sind 23,60 Euro an Materialkosten (4 Lernhefte) enthalten.

8266608

Kombi-Kurs Microsoft Excel und Word 2007

Word:

- Die neue Menü- und Symboldarstellung
- Text eingeben und speichern
- Text gestalten mit Formen, Farben und verschiedenen Schrifttypen
- Seite einrichten und gestalten (Seitenformat, Seitenränder einstellen, Designvorlagen)
- Kopf- und Fußzeilen erstellen
- Digitale Bilder von der Kamera in ein Dokument einfügen
- Dokumente drucken (Druckereinstellungen/ Druckvorschau)

Excel:

- Die neue Menü- und Symboldarstellung
- Zahlen und Text eingeben und korrigieren
- Tabellen speichern und öffnen
- Zahlenformate erstellen und anpassen
- Zellen einfügen, löschen, verschieben, kopieren

- Automatische Datenreihen
- Nutzen des Funktionsassistenten
- Diagramme erstellen

Kombination:

- Daten von Excel in Word benutzen

Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows sind nicht erforderlich. Sie erhalten kostenlos Unterrichtsmaterial (Anleitungen, Übungen, Lösungen). Außerdem erhalten Sie kostenlos eine Multimedia-CD mit Videos, in denen die einzelnen Arbeitsschritte der Themen gezeigt werden.

Arno Holtz, Dipl.-Inform. (FH)
Mittwoch, 02.09.2009, 20.00 - 21.30,
10 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau,
PC-Raum
60,00 Euro, 20 UStd.

8267605

Microsoft PowerPoint

Sie möchten Vorträge halten und dazu Bildschirmpräsentationen erstellen? Dann sollten Sie sich das Programm Microsoft PowerPoint genauer ansehen. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über das

- Erstellen von Bildschirmpräsentationen nach Vorlagen
- Einfügen von Grafik, ClipArts, Diagrammen und Fotos
- Einfügen von Film und Sound
- Einfügen benutzerdefinierte Animationen
- Nutzen zeitgesteuerter Effekte einzelner Objekte der Präsentation
- Erstellen von portablen Präsentationen, die auch ohne PowerPoint vorgeführt werden können.

Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows sind nicht erforderlich. Sie erhalten kostenlos Unterrichtsmaterial (Anleitungen).

Außerdem erhalten Sie kostenlos eine Multimedia-CD mit Videos, in denen die einzelnen Arbeitsschritte der Themen gezeigt werden.

Arno Holtz, Dipl.-Inform. (FH)
Dienstag, 01.09.2009, 20.00 - 21.30, 5 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau,
PC-Raum
30,00 Euro, 10 UStd.

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

8272502

Kochkurs „Leckerbekken“ für Jugendliche ab 11 Jahre



Ich möchte mit Euch Brötchen, Kuchen, Pizza backen und Aufläufe, aber auch schmackhafte Nachspeisen zubereiten sowie verschiedene leckere Getränke herstellen. Eigene Wünsche und Vorstellungen werden berücksichtigt. Fragt doch mal, ob Eure Freundin oder Freund auch dazu Lust hat, denn gemeinsam macht es noch mehr Spaß.

Talke Griese, staatl. anerkannte Hauswirtschaftsmeisterin

Samstag, 07.11.2009, 10.00 - 16.00
Remels, Schulzentrum Höststr., Neue Küche
15,40 Euro + 6,00 Euro Lebensmittelumlage wird zusätzlich am Kurstag erhoben,
7 UStd.

Abmeldeschluss: 04.11.2009



Ein Büfett herrichten und genießen

Jeder von uns freut sich, wenn er eingeladen wird oder auch Gastgeber sein darf und ihn ein Büfett erwartet, an dem man sich nicht satt sehen kann und der Gaumen seine Freude hat. In diesem Tageskurs werden gemeinsam mit Kleinigkeiten solche optischen und wohlschmeckenden Leckerbissen zubereitet. Die Rezepte dazu gibt es mit nach Hause. Auch Männer sind herzlich willkommen!

Talke Griese, staatl. anerkannte Hauswirtschaftsmeisterin

Remels, Schulzentrum Höststr., Neue Küche
15,40 Euro + 6,00 Euro Lebensmittelgeld wird zusätzlich am Kurstag erhoben,
7 UStd.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Gefäße für Kostproben mit.

8272610

Kurs I

für die angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer des ausgefallenen Kurses des letzten Semesters. Neuanmeldungen sind möglich.

Samstag, 26.09.2009, 10.00 - 16.00

Abmeldeschluss: 23.09.2009

8272612

Kurs II

für die angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer des ausgefallenen Kurses des letzten Semesters. Neuanmeldungen sind möglich.

Samstag, 24.10.2009, 10.00 - 16.00

Abmeldeschluss: 21.10.2009

8272615

Backen zu Weihnachten

Für die bevorstehenden Weihnachtsfeiertage werden festliche Torten, aber auch Alternatives zum Fest gebacken.

Talke Griese, staatl. anerkannte Hauswirtschaftsmeisterin

Montag, 23.11.2009, 19.30 - 21.00, 3 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Neue Küche
13,20 Euro + 2,00 Euro Lebensmittelgeld pro Abend, 6 UStd.

Abmeldeschluss: 18.11.2009



8272620

Die Kunst des Bierbrauens

Es müssen nicht nur Plätzchen sein, die zu besonderen Anlässen gebacken werden. Auch das Bierbrauen gehört zu den ältesten Erfahrungen der Menschen.

Bis ins Mittelalter waren Frauen die Braumeisterinnen und neben dem Brotbacken gehörte das Bierbrauen zu ihren Aufgaben. Dies änderte sich erst, als der Mann begann, sich in den Klosterbrauereien mit der Braukunst zu beschäftigen.

Dieser Kurs bietet Frau und Mann neben einer Einführung in die Geschichte und Gegenwart der Braukunst die Möglichkeit, mit geringem Materialaufwand ein eigenes Bier herzustellen. Dabei wird die Verwendung von Wasser, Hefe, Hopfen und Malz und die Sortenvielfalt anhand verschiedener Probiere demonstriert, die auch zu einer persönlichen Geschmackserfahrung führen.

Für die Grundausstattung und das eigene Bier entstehen Materialkosten von ca. 75,50 Euro (für passive Teilnehmer und Teilnehmerinnen keine Teilnahmevoraussetzung).

Ergebnis des Kurses wird sein, dass jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin mit ca. 20 Litern Bier, abgefüllt in Flaschen oder Fass, den Kurs verlässt. Durch den Kurs wird das Wissen zum Wiederholen des Brauvorgangs vermittelt, und die Gerätschaften dazu werden mit nach Hause genommen.

Materialien und Rohstoffe können während und nach dem Kurs direkt bei mir bezogen werden.

Der Kurs findet mit wöchentlichem Abstand an drei Abenden statt.

Hibbo Niemann

Montag, 09.11.2009, 18.45 - 21.45, 3 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau unten
33,00 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: einen Wasserkocher, einen Dosenöffner, einen 60-80 cm langen Löffel. Ein 0,5 l Messbecher mit Milliliter-Einteilung ist ebenfalls erforderlich (kann auch beim Dozenten erworben werden).

8281620

Meditation - Zeit der Stille

Allein die Tatsache, dass Meditation etwas ist, das der Mensch für sich selbst tun kann, gibt schon Kraft und Vertrauen. In unserer lauten, hektischen Zeit brauchen wir bewusst wahrgenommene Ruhephasen. Diese finden wir in der Meditation. In verschiedenen Übungen wollen wir uns nach Innen wenden, um dann mit neuer Kraft wieder nach Außen zu gehen.

Grundlage: „Das große Buch der Meditation“ von Patricia Carrington.

Steffi-Margarete Pruin, Meditations- und Entspannungslehrerin

Dienstag, 01.09.2009, 19.00 - 20.30, 6 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr., Raum N04
33,60 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Decke, kleines Kopfkissen und bequeme Kleidung.



8291605

Impfen - Wie bleibe ich länger gesund?

Informationsabend

Impfen heißt sich schützen. Insbesondere die Grippe fordert jährlich viele Menschenleben. Wie können wir vorbeugen, was wollen wir tun?

Dr. med. Jochen Grebe,
Facharzt für Allgemeinmedizin
Donnerstag, 17.09.2009, 19.30
Remels, Schulzentrum Höststr., Neubau,
Raum N04
3,00 Euro



Außenstellenleiter:
Realschulkonrektor
i.R. Johann Janssen,
Berend-Ulpts-Str. 2,
26817 Rhauderfehn,
Telefon 04952 3892
Anmeldungen schriftlich oder telefonisch (notfalls auf Anrufbeantworter; falls kein Rückruf erfolgt, gilt Ihre Anmeldung als angenommen!).



Bei einigen Kursen ist eine Anmeldung bei den Kursleiter/innen vorgesehen, bei einigen ist eine Anmeldung auch noch am 1. Abend möglich. (KRO = Kreisrealschule Overledingerland, Im Schulzentrum an der Werftstraße rechts)

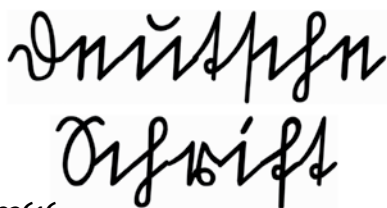
8121500 **Kreative Kinder (JVHS)**

Der Kurs eignet sich für Kinder mit emotionalen, sozialen, kognitiven und psychosomatischen Problemen. Für diese ist es oft schwierig, ihre Gefühle und Bedürfnisse in Worte zu fassen. Deshalb werden sie durch auffälliges Verhalten geäußert.

Ziel dieses Kurses ist es, Kindern die Möglichkeit zu geben, den täglichen Stress zu verarbeiten und inneres Gleichgewicht zu finden. Mit Hilfe von unterschiedlichen Elementen wie Musizieren, Malen, Meditieren und Entspannungstechniken lernt das Kind, sich auf gesunde Weise zu öffnen, auszudrücken und auszutauschen. So kann neues Erleben und Handeln möglich werden.

Valentina Wilhelm, Dipl.-Musikpäd., Heilpraktikerin für Psychotherapie
Donnerstag, 22.10.2009, 16.00 - 16.45,
6 Nachmittage
Rhauderfehn, Ziegeleiring 2
20,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten
pro Person, 6 UStd.

Anmeldungen bei der Kursleiterin
Tel. 04952 82277.



8133616 **Deutsche Schrift**

Grundkurs

Beim Stöbern in Nachlässen finden sich oft Dokumente in deutscher Schrift. Wer kann sie noch lesen? Um diese Schätze nicht verloren gehen zu lassen, wird in diesem Kurs das Schreiben und Lesen der deutschen Schrift geübt. Es ist erwünscht, das die Teilnehmer/innen auch eigene Dokumente mitbringen.

Ingeborg Schmidt-Vilmar
Donnerstag, 27.08.2009, 19.30 - 21.00,
8 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 07
35,20 Euro + Kopierkosten 3,00 Euro, 16 UStd.

Vorherige Anmeldung beim Außenstellenleiter erforderlich.

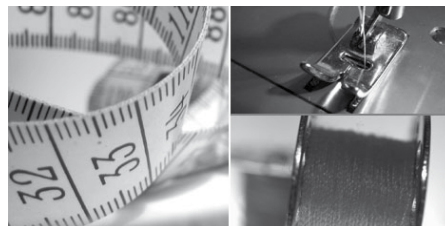
8134610 **Nähen**

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die Teilnehmer/innen werden systematisch in das Nähen, Kopieren, Zuschneiden, Nähmaschinennähen eingeführt. Es werden sämtliche erforderlichen Arbeitsgänge zur Anfertigung einer Hose, Weste, einfachen Jacke oder eines Shirts gezeigt. Materialbesprechung am Anmeldeabend. Einige Nähmaschinen können zur Verfügung gestellt werden.

Der 1. Abend (24.08.2009) ist nur zur Anmeldung und Planung.

Andrea Lampen
Montag, 24.08.2009, 19.30 - 21.45, 9 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum S 15
59,40 Euro, 27 UStd.



8134620 **Herbstdekorationen**

Haben Sie Lust, mal selber einen Türkranz zu binden, Gestecke herzustellen? Ich möchte Ihnen gerne dabei helfen.

Hanna Brandt
Donnerstag, 24.09.2009, 19.30 - 21.45
KRO Rhauderfehn; Raum S 05
8,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten, 3 UStd.

Anmeldeschluss: 14.09.2009.

8134621 **Weihnachtsdekorationen**

Weihnachtskränze, Gestecke oder kleine Geschenke selbst hergestellt sind toll. Ich möchte Ihnen gerne dabei helfen.

Hanna Brandt
Donnerstag, 12.11.2009, 19.30 - 21.45
KRO Rhauderfehn; Raum S 05
8,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten, 3 UStd.

Anmeldeschluss: 28.10.2009.

8134622 **Korbflechten aus hiesigen Weiden**

Wochenendseminar

Die Teilnehmer/innen erlernen das Schneiden der Weiden, aus denen sie anschließend Körbe in unterschiedlicher Größe flechten. Die Körbe können für Kartoffeln (Kiepes), Kaminholz, Blumen u. a. verwendet werden.

Georg van Rüschen
Freitag, 15.01.2010, 19.00 - 21.15
Samstag, 16.01.2010, 09.00 - 17.15
Sonntag, 17.01.2010, 08.30 - 16.45
Rhauderfehn, 2. Südweie 119
55,00 Euro + 10,00 Euro für Material, 25 UStd.

Bitte ein scharfes Taschenmesser mitbringen.
Die Teilnehmer/innenzahl ist auf 8 begrenzt.
Voranmeldung erforderlich.

8135510 **Schlagzeugkurs - vom Takt bis zur Figur** **für Anfänger/innen**

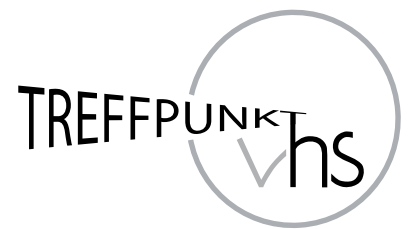


Musik bestimmt unser Leben, niemand kann ohne Musik auskommen. Jedes Musikstück besteht aus Rhythmus und Tonalität. Das Schlagzeug ist voll und ganz auf Rhythmus ausgelegt und gibt als einziges Instrument die ganze Bandbreite von Rhythmen wieder. In diesem Kurs erfahren Kinder ab 10 Jahren sowie Jugendliche die Grundzüge des Schlagzeugspiels. Da das Schlagzeug aufgrund der Koordination von Armen und Beinen ein relativ schwieriges Instrument ist, macht es umso mehr Spaß festzustellen, dass man schon nach der ersten Stunde einen brauchbaren Takt spielen kann. Auch sorgt das etwas böse genannte „Austrommeln“ für eine innere Ausgeglichenheit und Zufriedenheit, was für „hyperaktive“ Menschen ein Ruhepol sein kann.

Rainer Daniels
Mittwoch, 26.08.2009, 17.00 - 18.30, 6 Abende oder nach Vereinbarung
KRO Rhauderfehn; Raum K 01
35,20 Euro + Materialkosten für Noten nach Verbrauch, 12 UStd.

Voranmeldung erforderlich.

Anmeldeschluss: 19.07.2009.



Musik für Eltern und Babys

4 - 10 Monate

Das Neugeborene nimmt die Stimme der Mutter aus dem Mutterleib mit. Sie dient - wie auch Körperwärme und Berührung - als Ausgangspunkt für Geborgenheit, Vertrauen und Liebe.

Dieser Kurs kann Ihnen Anregungen geben, musikalisch mit ihrem Kind zu spielen und somit zu seinem Wohlbefinden und seiner allgemeinen Entwicklung beizutragen.

Natascha Triesch-Reemts, Erzieherin, Lehrerin für musikalische Frühförderung
Rhauderfehn, Musikschule Flötenlöcher, Ziegeleiring 11a
15,00 Euro pro Person, 6 UStd.

Teilnehmer/innenzahl: max. 6 Eltern und 6 Kinder.

Anmeldungen bei der Kursleiterin
Tel. 04952 942290

8135610 **Kurs I**

Dienstag, 25.08.2009, 10.30 - 11.15,
6 Vormittage

8135611 **Kurs II**

Dienstag, 27.10.2009, 10.30 - 11.15,
6 Vormittage

Musik für Eltern und Kinder

2 - 3 Jahre

In diesem Kurs werden Eltern Anregungen gegeben, wie sie ihr Kind schon im frühen Alter an die Musik heranführen können. Gemeinsam mit den Kindern lernen sie Fingerspiele, Kinderverse, Kniereiter, Spiellieder, Klangexperimente und vieles mehr.

Natascha Triesch-Reemts, Erzieherin, Lehrerin für musikalische Frühförderung
Rhauderfehn, Musikschule Flötentöne,
Ziegeleiring 11a
15,00 Euro pro Person, 6 UStd.

Teilnehmer/innenzahl: max. 6 Eltern und 6 Kinder. Anmeldungen bei der Kursleiterin
Tel. 04952 942290

8135612

Kurs I

Donnerstag, 27.08.2009, 09.30 - 10.15,
6 Vormittage

8135613

Kurs II

Donnerstag, 29.10.2009, 09.30 - 10.15,
6 Vormittage



Gitarrenbegleitung für Jugendliche und Erwachsene

Die Teilnehmer/innen sollen in die Grundlagen des Gitarrenspielens eingeführt werden.

Lernen in der Gruppe macht Spaß!

Sigrid Kleine-Weischede
KRO Rhauderfehn; Raum K 02
35,20 Euro, 16 UStd.

Voranmeldung bei der Kursleiterin
Tel. 04952 3805.

8135620

Kurs I

für Anfänger/innen

Montag, 24.08.2009, 18.00 - 19.00, 12 Abende

8135621

Kurs II

für Fortgeschrittene

Montag, 24.08.2009, 17.00 - 18.00, 12 Abende

8135622

Kurs III

für Fortgeschrittene

Montag, ab 24.08.2009, 19.00 - 20.00,
12 Abende

8135630

Keyboardkurs für Erwachsene

Sind Sie jemand, der es bereut, in seiner Jugend kein Instrument erlernt zu haben? Dann ist unser Kurs genau das Richtige! Denn hier haben Sie die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe individuell Keyboard spielen zu lernen. Nach nur sechs Unterrichtsstunden sind Sie schon in der Lage, einfache Volks- und Kinderlieder zu spielen.

Igor Wilhelm, Dipl.-Musikpädagoge
Mittwoch, 21.10.2009, 19.00 - 19.45, 6 Abende
Musik- & Kunstschule Wilhelm, Ziegeleiring 52
20,00 Euro Nebenkosten: 11,95 Euro für das Lehrbuch (auch beim Kursleiter erhältlich), 6 UStd.

Es sind Leihgeräte vorhanden.

Anmeldung bitte bei dem Kursleiter
Tel. 04952 82277.

Maximale Teilnehmer/innenzahl: 7

8141610

Plattdeutsch zum Kennenlernen

Moin mitnanner

Möchten Sie beim Schlachter verstehen, was die anderen Kunden erzählen? Möchten Sie beim Kaffeeklatsch mit den Nachbarn mitreden können?

Dieser Kurs kann und soll kein Sprachkurs im Sinne eines Fremdsprachenlehrganges sein. Er will vielmehr bei nach Ostfriesland zugezogenen Mitbürger/innen die Neugierde für das Plattdeutsche wecken und ihnen die Angst nehmen, einige Sätze in plattdeutscher Sprache zu formulieren.

Gerda Ulpts
Montag, 31.08.2009, 19.30 - 21.00, 10 Abende
oder nach Vereinbarung
KRO Rhauderfehn; Raum K 01
44,00 Euro + Materialkosten für Kopien nach Verbrauch, 20 UStd.

8142610

A1 Englisch Eingangsstufe 3

Anfänger/innen mit erweiterten
Vorkenntnissen

Lehrbuch: English network, Band 1

Gabriele Schröter
Donnerstag, 27.08.2009, 19.30 - 21.00,
15 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 02
66,00 Euro, 30 UStd.

Voranmeldung erwünscht!

8146610

A1 Spanisch Eingangsstufe 1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „ene A1 Der Spanischkurs (kann am 1. Abend bestellt werden)

Yanet Heikens
Mittwoch, 02.09.2009, 18.00 - 19.30,
12 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 02
52,80 Euro, 24 UStd.

Voranmeldung erwünscht!

8146611

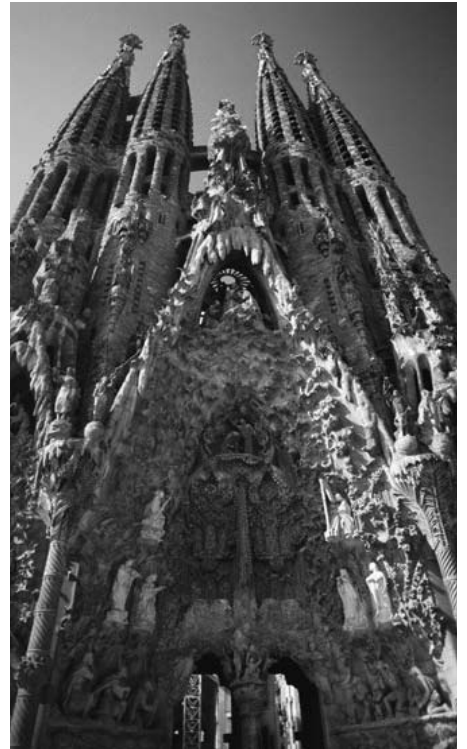
A1 Spanisch Eingangsstufe 2

Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: „ene A1 Der Spanischkurs“ (kann am 1. Abend bestellt werden)

Yanet Heikens
Mittwoch, 02.09.2009, 19.35 - 21.05,
12 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 02
52,80 Euro, 24 UStd.

Voranmeldung erwünscht!



8161610

Kaufmännische Buchführung

Die Rechnungswesengrundlagen werden durch theoretisches Wissen und praktische Kenntnisse vermittelt.

Das System verstehen, den Kontenplan kennenlernen, Geschäftsvorfälle buchen sowie Abschlussbuchungen als Weg zur Bilanz.

Probleme in der Ausbildung, bei der Meister/innenprüfung oder im Rahmen der Selbstständigkeit? Hier wird Ihnen geholfen.

Bettina Bronn, Dipl.-Kauffrau (FH)
Montag, 24.08.2009, 19.15 - 21.15, 10 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 09
58,67 Euro, 26,7 UStd.

8161611

Kaufmännische Buchführung für Fortgeschrittene

Vertiefung der Rechnungswesengrundlagen sowie Analyse der einzelnen Auswertungen.

Bettina Bronn, Dipl.-Kauffrau (FH)
Dienstag, 25.08.2009, 19.15 - 21.15,
10 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 09
58,67 Euro, 26,7 UStd.

8163611

Einführung in die Arbeit unter Windows 2000/XP

Der Kurs wendet sich an Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse, die aus beruflichen oder privaten Gründen wesentliche Einsatzmöglichkeiten eines Personalcomputers kennen lernen möchten. Neben einer Einführung in die wichtigsten Fachbegriffe und den Umgang mit der Tastatur werden folgende Programme vorgestellt:

- Betriebssystem Windows 2000/XP
- Textverarbeitung Word 2003

Bei dem Kurs handelt es sich noch nicht um eine vertiefte Einweisung in die genannten Programme, es sollen lediglich Grundbegriffe und Grundkenntnisse vermittelt und Anwendungsmöglichkeiten aufgezeigt werden. Ebenfalls sollen die Teilnehmer/innen am Ende des Kurses in der Lage sein, wesentliche Funktionen anzuwenden.

Michael Andabaka

Montag, 24.08.2009, 19.30 - 21.45, 5 Abende
Erich Kästner Schule Rhaderfehn; Raum 86
37,50 Euro + Kopierkosten 3,00 Euro, 15 UStd.

8163612

Einführung in diverse Microsoft-Office-Programme

Der Kurs wendet sich an Anfänger/innen ohne oder mit wenigen Kenntnissen, die aus beruflichen, schulischen oder privaten Gründen wesentliche Einsatzmöglichkeiten folgender Office-Programme kennen lernen möchten.

- Word (Textverarbeitung)
- Excel (Tabellenkalkulation)
- Powerpoint (Präsentationen)
- Publisher (Einladungen, Werbeflyer, Urkunden usw.)

Die Programme werden durch praktisches Lernen erforscht und zur Anwendung gebracht. Teilnehmer/innenwünsche werden berücksichtigt.

Michael Andabaka

Montag, 19.10.2009, 19.30 - 21.45, 10 Abende
Erich Kästner Schule Rhaderfehn; Raum 86
75,00 Euro + Kopierkosten 3,00 Euro, 30 UStd.

Einführung in das Internet

Sie suchen eine Zugverbindung, Informationen vom Urlaubsort, Sonderangebote,...

Mit dem Internet kein Problem! Das Internet ist nicht nur eine gigantische Informationsquelle, sondern bietet auch die Möglichkeit, mit anderen Personen zu kommunizieren.

In diesem Kurs sollen folgende Fragen beantwortet werden:

- Was ist das Internet?
- Welche technischen Voraussetzungen werden benötigt?
- Welche Kosten entstehen?
- Wie ruft man bekannte Internetseiten auf?
- Was bedeutet „Surfen im Internet“?
- Was sind Suchmaschinen und wie bedient man sie?
- Wie verschickt man elektronische Briefe (E-Mails)?
- Wie verschickt man eine Nachricht auf ein Handy (SMS)?

- Wie und wo kann man im Internet „plaudern“ (chatten)?
- Wie kann man im Internet Sachen ersteigern bzw. versteigern?
- Wie bekommt man kostenlose Software aus dem Internet (DOWNLOAD)?
- Wie schützt man sich gegen Computer- Viren oder Dialer?

Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer erhält eine kostenlose E-Mailadresse.

Anja Andabaka

Erich Kästner Schule Rhaderfehn; Raum 86
30,00 Euro + Kopierkosten: 3,00 Euro,
12 UStd.

Vorherige Anmeldung erforderlich.

Maximal 12 Teilnehmer/innen.

8164617

Kurs I

Dienstag, 25.08.2009, 19.30 - 21.45, 4 Abende

8164618

Kurs II

Dienstag, 22.09.2009, 19.30 - 21.45, 4 Abende



8164619

Aufbaukurs Internet

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Internet-Anfänger/innen, die bereits den Einsteiger-Kurs besucht haben. Wer jedoch bereits einige Vorerfahrungen mitbringt, ist ebenfalls willkommen. Wir werden Themen des Einsteigerkurses wiederholen und vertiefen, so dass Sie eine gewisse Sicherheit bekommen im Umgang mit:

- Dem Abrufen und Schreiben von E-Mails
 - dem Versenden von E-Cards (elektronischen Postkarten)
 - dem Anlegen eines Adressbuches
 - dem Einfügen von Fotos, Bildern und Dokumenten (Texte) in E-Mails.
- Außerdem vertiefen wir Ihr Wissen rund um
- das Er- und Versteigern von Produkten bei eBay
 - das Herunterladen von Spielen und Programmen
 - Online-Buchungen
 - das Finden von Informationen zu beliebigen Themen.

Hauptziel dieses Kurses ist es, Ihnen einerseits die Angst vor der Nutzung des Internets zu nehmen und Sie dennoch mit notwendigen Sicherheitsvorkehrungen vertraut zu machen.

Anja Andabaka

Dienstag, 03.11.2009, 19.30 - 21.45, 4 Abende
Erich Kästner Schule Rhaderfehn; Raum 86
30,00 Euro + Kopierkosten 3,00 Euro, 12 UStd.

Vorherige Anmeldung erforderlich.

Maximal 12 Teilnehmer/innen.

8164620

Einführung in eBay & Co.

eBay ist der weltgrößte Onlinemarktplatz. In diesem Kurs werden wir uns eBay „live“ ansehen und diverse Themen behandeln, wie z. B.

- wie werde ich eBay-„Mitglied“?
- Wie funktioniert eBay?
- Wie kann ich bei eBay Artikel suchen, kaufen und verkaufen?
- Worauf muss ich achten?
- Welche Regeln und Gefahren gibt es?
- Was gibt es außer eBay noch?
- Was heißt PayPal und wie geht das?
- Kniffe und „Tricks“.

Teilnehmer/innenwünsche werden berücksichtigt.

Michael Andabaka

Donnerstag, 27.08.2009, 19.30 - 21.45,
4 Abende

Erich Kästner Schule Rhaderfehn; Raum 86
30,00 Euro + Kopierkosten 3,00 Euro, 12 UStd.



8165610

Computerschreiben

Ob im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. In diesem Kurs soll in kurzer Form mit modernen Methoden das Zehnfingersystem eingeübt werden.

So ist beispielsweise jede Taste auf dem Tastenfeld mit einem Bild verknüpft, wodurch sich die Lage der einzelnen Buchstaben schnell einprägen lässt. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt.

Heidi Schulte, Sekretärin

Dienstag, 25.08.2009, 19.30 - 21.00, 6 Abende
(oder nach Vereinbarung)
KRO Rhaderfehn; Raum K 15
50,00 Euro inkl. 23,60 Euro Materialkosten (4 Lernhefte), 12 UStd.

Voranmeldung bis 18.08.2009.

8171610

Wohnungsbaufinanzierung

Der Kurs wendet sich an Bauinteressent/innen, die mehr über die Wohnungsbaufinanzierung wissen möchten.

Auszug aus dem Themenkatalog:

- Kaufen oder selber bauen? Abwägung von Vor- und Nachteilen
- Wie sieht der hiesige Markt aus? Rhauderfehn, Ostrhauderfehn, Westoverledingen, Jümme, Stadt und Landkreis Leer. Welche Baugebiete und welche Möglichkeiten gibt es?
- Rechtliche Grundlagen
- Das Grundbuch
- Einsicht in den Bebauungsplan
- Ermittlung der Gesamtkosten (u. a. Erwerb und Erschließung des Grundstückes, Baukosten für Roh- und Innenausbau, Außenanlagen)
- Berechnung der Nebenkosten
- Energiesparendes Bauen
- Niedrigenergiehäuser / Solarenergie
- Finanzierungsbausteine
- Finanzierungsabwicklung
- Finanzierungsvergleich (PC-unterstützt)
- Öffentliche Finanzierungshilfen und KfW-Darlehen
- Steuerliche Komponenten
- Versicherungen rund um die Immobilie

Umfangreiche Unterlagen werden bereitgestellt.

Diethelm Sempell

Montag, 24.08.2009, 19.00 - 20.30, 5 Abende

KRO Rhauderfehn; Raum K 04

22,50 Euro, 10 UStd.

8172619

Schnaps selber brennen

In diesem Seminar werden die Grundlagen zur Herstellung von Edelbränden in Theorie und Praxis vermittelt. Mit einer anmeldefreien Kleinstbrennanlage kann selbst gebrannt werden. Es können dabei Früchte aus dem eigenen Garten verwandt werden. So entstehen Anisbrände, Geiste, Brände und auch ätherische Öle. Auch die rechtlichen Bestimmungen werden erörtert.

Gerhard Specht

Die Teilnehmer/innen, die sich schon im 2. Semester 2008 für diesen Kurs gemeldet haben, werden vom Kursleiter über den Beginn informiert.

KRO Rhauderfehn; Raum S 02

50,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 20 UStd.

Maximal 10 Teilnehmer/innen. Es können nur noch wenige Nachmeldungen berücksichtigt werden.

8172621

Die Kunst des Bierbrauens

Dieser Kurs beschäftigt sich mit dem Bierbrauen in den eigenen vier Wänden. Er besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil.

Es stehen folgende Biersorten auf dem Programm: Pils, Lager, rotbraunes Mildes, würziges Braunbier, Weizen, Irisches Stout. Für die Grundausstattung und das eigene Bier entstehen Materialkosten von ca. 75,50 Euro (für passive Teilnehmer/innen keine Teilnahmevoraussetzung).

Ergebnis des Kurses wird sein, dass jede/r Teilnehmer/in mit ca. 20 Litern Bier, abgefüllt in Flaschen oder Fass, den Kurs verlässt. Durch den Kurs wird das Wissen zum Wiederholen des Brauvorgangs vermittelt, und die Gerätschaften dazu werden mit nach Hause genommen.

Materialien und Rohstoffe können während und nach dem Kurs direkt bei mir bezogen werden.

Der Kurs findet mit wöchentlichem Abstand an drei Abenden statt.

Hibbo Niemann

Donnerstag, 22.10.2009, 19.00 - 22.00,

3 Abende

KRO Rhauderfehn; Raum S 02

33,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 12 UStd.

Bitte mitbringen: einen Wasserkocher, einen Dosenöffner, einen 60 - 80 cm langen Löffel. Ein 0,5 l Messbecher mit Milliliter-Einteilung ist ebenfalls erforderlich (kann auch beim Dozenten erworben werden).

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldig fehlt.

8172630

Sommerliche Grillparty

Wir werden am Freitag Fleisch marinieren und Beilagen vorbereiten. Am Samstag werden wir frische Gerichte wie sommerliche Salate und Grillgut zubereiten.

Zum Abend darf jede/r Teilnehmer/in einen oder mehrere Gäste einladen, um an der Grillparty teilzunehmen.

Ingrid Fein, Realschullehrerin

Freitag, 04.09.2009, 18.45 - 21.45

Samstag, 05.09.2009, 15.00 - 20.00

KRO Rhauderfehn; Raum S 02

24,00 Euro + Lebensmittelgeld, 10,7 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin

Tel. 04952 8677.

8172631

Kochen für Männer

Ingrid Fein, Realschullehrerin

Montag, 07.09.2009, 18.45 - 21.45, 3 Abende

KRO Rhauderfehn; Raum S 02

26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin

Tel. 04952 8677.

Abmeldeschluss: 02.09.2009.

8172632

Hauptsache Fisch

Wir werden am Freitagabend vorbereiten, marinieren, beizen und am Samstagnachmittag frisch kochen, braten, backen.

Um 18.00 treffen unsere Gäste ein (jede/r Teilnehmer/in darf mehrere Gäste mitbringen), um die Gerichte mit uns zu genießen.

Es gibt Fischsuppe, marinierte Matjes, gebeizter Lachs, Salate mit Fisch, Zanderterrine und Lachsrolle. Als warme Gerichte Filet, Fisch im Ganzen, Nudeln mit Fisch, Paella und dazu Gratin, Kartoffeln, Salat und Dessert. Guten Appetit.

Ingrid Fein, Realschullehrerin

Freitag, 25.09.2009, 18.45 - 21.45

Samstag, 26.09.2009, 15.00 - 20.00

KRO Rhauderfehn; Raum S 02

24,00 Euro + Lebensmittelgeld, 10,7 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin

Tel. 04952 8677.

8174616

Farb-, Stil- und Imageberatung

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Jeder Mensch ist unverwechselbar, einzigartig. Und doch lassen sich alle Menschen vier verschiedenen Grundtypen zuordnen, die jeweils eine ganz besondere Beziehung zu Farben, aber auch Formen haben.

Die Farb-, Stil- und Imageberatung ermittelt, welcher Farbtyp Sie sind, welche Stilrichtung, beruflich und privat, besonders gut zu Ihnen passt, Ihre Persönlichkeit unterstreicht und zur Geltung bringt und dies immer unter Einbeziehung der aktuellen Modetrends und -farben.

In die Beratung werden Kleidung, Make-up, Haarfarbe und Frisur, Brille, Schmuck und vieles mehr mit einbezogen.

Gudrun Wulff, Dipl.-Designerin, Dipl.-Ing.

Samstag, 21.11.2009, 10.00 - 16.30

KRO Rhauderfehn; Raum K 02

20,00 Euro, 8 UStd.

Handspiegel bitte mitbringen.

Anmeldung bis zum 10.11.2009.

8181611

Autogenes Training

für Anfänger/innen

In der heutigen hektischen Zeit sind Unruhe und Nervosität nur allzu bekannte Begleiterscheinungen unseres Alltags geworden.

Das Autogene Training, eine anerkannte Methode der konzentrativen Selbstentspannung, ermöglicht uns, einen Ausgleich zu den täglichen Belastungen zu schaffen.

Die Ausübung des Autogenen Trainings eignet sich somit zur vorbeugenden Gesundheitspflege und hat sich darüber hinaus bei einer Vielzahl von Beschwerden körperlicher und seelischer Art als hilfreich erwiesen.

Anne Damm

Montag, 24.08.2009, 19.30 - 20.30, 10 Abende

KRO Rhauderfehn; Raum K 06

30,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Decke oder Matte mitbringen.

Voranmeldung erwünscht bei der Kursleiterin

Tel. 04952 3612.

8183612

Yoga - Meditation - sanfte Körperarbeit

Sie erlernen in diesem Kurs verschiedene Körperstellungen, Atem- und Konzentrationsübungen. Körper, Geist und Seele kommen wieder in Harmonie. Yoga-Körperhaltungen trainieren jeden Körperteil, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengestütze. Sie wirken auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven und erhalten so den gesamten Menschen gesund, beweglich und voller Energie und Ausgeglichenheit.

Anne Damm

Dienstag, 25.08.2009, 19.30 - 21.00,

10 Abende

KRO Rhaderfehn, Raum K 06

44,00 Euro, 20 UStd.

Lockere Bekleidung und eine Wolldecke bitte mitbringen.

Voranmeldung bei der Kursleiterin unter Tel. 04952 3612 erwünscht.



8183616

Qigong

Wege zu mehr Gesundheit und Lebensfreude, seelischer Ausgeglichenheit, körperlichem Wohlbefinden, Kraft und Energie im Alltag, Beseitigung von Verspannungen.

Christof Harms

Mittwoch, 26.08.2009, 19.30 - 21.00, 5 Abende

Begegnungsstätte Rhadermoor

22,00 Euro, 10 UStd.

Leichte Kleidung, z. B. Trainingsanzug, erforderlich.

Anmeldung bei dem Kursleiter 04952 3520.

T'ai Chi Ch'uan und Qigong

Chinesische Heilgymnastik

Meditation in der Bewegung

Übungen für Jedermann - ohne oder mit Vorkenntnissen

T'ai Chi Ch'uan stärkt den Menschen in seiner Gesamtheit und trägt dazu bei, die Grundvoraussetzungen für eine natürliche Gesundheit wieder zu erlangen. T'ai Chi Ch'uan unterstützt den Körper in ausgewogener Bewegung, gerader Rückenhaltung und tiefer Atmung, damit er seinen Aufgaben gerecht werden kann.

Qigong bietet durch besondere Bewegungs- und Atemübungen die Möglichkeit zu Stressabbau und Entspannung.

Die Stunden sind so aufgebaut, dass jede/r mitüben kann. Der gesundheitliche und der entspannende Aspekt stehen im Vordergrund. Die Übungen dienen u. a. der Gesundheitsvorsorge und können bei verschiedenen Krankheiten (z. B. Kopfschmerzen, Asthmabronchiale, Bluthochdruck, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Knochenerkrankungen, Rückenbeschwerden, Verdauungsstörungen) eingesetzt werden. Diese chinesische Heilgymnastik wirkt zudem positiv bei depressiven Stimmungen.

Käthe Bittigau, lizens. Bewegungsfachkraft f. T'ai Chi Ch'uan

Grundschule Langholt (Bewegungsraum)

44,00 Euro, 20 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin erforderlich: Tel. 04952 921860.

8183625

Kurs I (Neueinsteiger/innen)

Themenschwerpunkt: Verschiedene Formen und Übungen aus dem T'ai Chi Ch'uan und Qigong (Heilgymnastik und Entspannung)

Donnerstag, 27.08.2009, 18.00 - 19.15,

12 Abende

8183626

Kurs II (Fortsetzung)

Themenschwerpunkt: Verschiedene Formen und Übungen aus dem T'ai Chi Ch'uan und Qigong (Heilgymnastik und Entspannung)

Donnerstag, 20.08.2009, 19.30 - 20.45,

12 Abende

8183627

Kurs III (Fortgeschrittene)

Themenschwerpunkt: Verschiedene Formen und Übungen aus dem T'ai Chi Ch'uan und Qigong (Heilgymnastik und Entspannung)

Dienstag, 18.08.2009, 16.30 - 17.45,

12 Nachmittage

8183628

Kurs IV (Fortgeschrittene)

Themen: Die Kurzform des Yang-Stils (Formteil I) Bewegungsformen (8 Brokate, Harmonie, 5 Räder, Tageslauf der Krähe)

Montag, 17.08.2009, 19.30 - 20.45, 12 Abende

8183629

Kurs V (Fortgeschrittene)

Themen: - Die Kurzform des Yang-Stils (Formteil I - III) - Die Schwertform

Dienstag, 18.08.2009, 18.00 - 19.15,

12 Abende



Wirbelsäulen-Fit

Übungen u. a. nach den goldenen Regeln des Pilates

Einen gesunden Rücken spürt man nicht!

Bewegungsmangel, einseitige Tätigkeiten, Stress und viele zivilisatorische Einflüsse schwächen und verkrampfen unsere Muskeln und verursachen Veränderungen in der Körperstatik. Hieraus resultieren Haltungsfehler und Haltungsschwächen im Bereich der Wirbelsäule. Dieses begünstigt Rückenprobleme wie Verspannungsschmerzen, Wirbelblockaden oder Bandscheibenvorfälle und - vorwölbungen. Durch gezieltes Training kann diesen Problemen vorgebeugt bzw. können Beschwerden behoben werden.

Die Stunden beinhalten:

Neben dem Erlernen des rückengerechten Bewegungsverhaltens wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt, das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Wissensvermittlung und verschiedene Entspannungsformen gehören dazu.

Käthe Bittigau, lizens. Bewegungsfachkraft für Gesundheitssport

Erich Kästner Schule Rhaderfehn;

Gymnastikraum

44,00 Euro, 20 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin erforderlich: Käthe Bittigau, Tel. 04952 921860.

8184617

Kurs I

Montag, 17.08.2009, 15.30 - 16.30,

15 Nachmittage

8184618

Kurs II

Montag, 17.08.2009, 17.00 - 18.00,

15 Nachmittage

8184619

Kurs III

Donnerstag, 20.08.2009, 15.30 - 16.30,

15 Nachmittage



Minitrampolin/Rebounding

Gelenkschonendes Ausdauertraining für jede Altersgruppe bringt Körper, Geist und Seele in Form. Die einfachen Übungen wecken vitale Freude, Leichtigkeit und Leistungsfähigkeit.

Bevor diese Trainingsform alltagstauglich wurde, swingten körperlich gestresste amerikanische Astronauten auf dem Trampolin.

Das rhythmische Bewegungsspiel wirkt wie eine Massage auf alle Zellen, integriert und aktiviert alle Strukturen des Menschen. Körperwahrnehmung, Sinnesfunktion sowie Gleichgewichts- und Bewegungskoordination wird verfeinert und verbessert. Muskel-Binde-Knochen und Knorpelgewebe werden gestärkt, Kreislauf, Stoffwechselvorgänge und die Lymphtätigkeit werden angeregt. Die Atmung vertieft sich. 15 Minuten Training jeden Tag sind ausreichend

- die Glückshormone zu locken
- die Verdauung auf Vordermann zu bringen
- den Kreislauf zu stimulieren.

Sigrid Brinkmann, Masseurin, Kursleiterin für Aerobic und Gymnastik
Bewegungsraum Grundschule Klostermoor
22,00 Euro, 10 UStd.

8184622

Kurs I

Montag, 07.09.2009, 19.00 - 19.45, 10 Abende

8184623

Kurs II

Mittwoch, 09.09.2009, 19.00 - 19.45,
10 Abende

Muskel – Fit

Ein Kurs zur Verbesserung der Muskelleistungsfähigkeit

Eine gut ausgebildete Muskulatur trägt im Wesentlichen dazu bei, dass die Wirbelsäule für den Alltag stabil ist. Sie sorgt für den Haltungsaufbau und hat für die Beweglichkeit eine zentrale Bedeutung. Durch ein gezieltes Kräftigungstraining mit Handgeräten (u. a. Ballooning) sowie ein spezielles Dehntraining werden muskuläre Dysbalancen vermieden bzw. abgebaut. Im kurzen Aerobicteil wird der Kreislauf aktiviert und die Entspannungsphase trägt zur Steigerung des Wohlbefindens und Körpergefühls bei.

Käthe Bittigau, lizens. Bewegungsfachkraft für Gesundheitssport
Rhauderfehn, Turnhalle am Marktplatz
44,00 Euro, 20 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin erforderlich:
Tel. 04952 921860.

8184624

Kurs I

Mittwoch, 19.08.2009, 17.45 - 18.45,
15 Abende

8184625

Kurs II

Mittwoch, 19.08.2009, 19.15 - 20.15,
15 Abende

8184630

Nordic Walking

Diese schonende wie fordernde Sportart verbindet hohe Stoffwechselleistung (Kalorienverbrauch, Sauerstoffaufnahme, Herzfrequenz) mit einer Entlastung der Gelenke.

Korrekt ausgeführtes Nordic Walking ist ein wirksames und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, bei dem ca. 85 % der menschlichen Muskulatur beansprucht und geformt werden. Durch den Einsatz spezieller Stöcke (keine Teleskopstöcke!) wird der Oberkörper in die Bewegung integriert und der ganze Körper gefordert.

Im Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, alle Techniken zu erlernen.

Klaus Bittigau, Übungsleiter/Käthe Bittigau, lizens. Bewegungsfachkraft für Gesundheitssport (u. a. Nordic Walking)

Mittwoch, 26.08.2009, 16.00 - 17.00, 9 Nachmittage

Rhauderfehn, Turnhalle am Marktplatz

26,40 Euro, 12 UStd.

Anmeldung bei der Kursleitung erforderlich:
Tel. 04952 921860.

Außenstellenleiterin:

Elke Tjardes
Suidbroekstr. 21
26826 Weener
Tel.: 04951 2819
Fax: 04951 948184
E-Mail: johann-hermann.tjardes@ewetel.net



Anmeldungen für alle Kurse telefonisch oder schriftlich bei der Außenstellenleiterin oder beim Kursleiter oder der Kursleiterin

8312630

Selbstständigkeit bewahren durch Vorsorgevollmacht

mit Informationen über die Patientenverfügung

Wofür Vorsorge treffen? Was kann schon passieren?

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass er wichtige Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln kann. Wer hilft und entscheidet? Es geht hier um entscheidende Fragen, wie Vermögensverwaltung, Bankgeschäfte,

Platz in einem Senioren- oder Pflegeheim, nötige Operationen und medizinische Maßnahmen. Zu bedenken ist, dass bei rechtsverbindlichen Erklärungen oder Entscheidungen, weder der/die Ehepartner/in noch die Kinder gesetzliche Vertreter sind. Es bedarf hier zur Vorsorge einer rechtskräftigen Vollmacht.

Zu Lebzeiten schon an den Tod denken. Das mag keiner. Sinnvoll ist es aber dennoch auf jeden Fall, über die Regelung des Nachlasses nachzudenken. Die Veranstaltung gibt sowohl eine Einführung in die gesetzliche Erbfolge, als auch Anregungen zur richtigen Form und zur Erstellung von wirksamen und anfechtungssicheren Testamenten.

Olav Fricke, Rechtsanwalt/Hans Fricke, Geschäftsführer des Vereins „Rat und Hilfe“
Mittwoch, 21.10.2009, 19.30
Weener, Haus der Vereine
6,00 Euro

8323630

Soft-Skills - was ist das denn?

Persönlichkeitsbildung in einer sich verändernden Gesellschaft

Vortrag

mit anschließender Gesprächs- und Diskussionsrunde

Tom Bohmfalk, Fachberater Sport/Sportlehrer
Montag, 26.10.2009, 20.00
Weener, Haus der Vereine
2,00 Euro



TREFF  PUNKT



8333630

Porzellan- und Fliesenmalerei

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Der Kurs führt Sie ein in Technik und Gestaltung der Porzellanmalerei. Es besteht die Möglichkeit, durch Aquarellstudien die eigene Malweise zu vervollkommen. Interesse und Ausdauer legen oft schlummernde Talente frei. Ihre Entwürfe können auf weißes Porzellan oder auf Fliesen übertragen, mit spezieller Farbe bemalt und anschließend gebrannt werden. Die Aufglasur-Malerei bietet viele Möglichkeiten, Gebrauchsporzellan, Fliesen, Wandteller, Vasen, Zierstücke individuell und kreativ zu gestalten. Auch ohne malerische Vorkenntnisse können mit Hilfe von Vorlagen bei der Dekoration von Porzellan schöne Ergebnisse erzielt werden.

Annelie Bahns

Montag, 21.09.2009, 09.00 - 11.15,
6 Vormittage

Leer

45,00 Euro + Materialkosten, 18 UStd.

Materialbestellung unbedingt vorher mit der Kursleiterin abstimmen!

Neuanfänger/innen bitte anmelden!

Ute Prang

seit 40 Jahren aktive künstlerische Tätigkeit (Auftragsarbeiten, seit 15 Jahren Führung einer Malschule für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Gestaltung von Buchtiteln, Kalendern, Karten und verschiedenen Printmedien)



8333632

Aquarellmalerei

Grundbegriffe der Aquarellmalerei und Einführung in die Nass-in-Nass-Technik. Praktische Übungen zur Bildkomposition, räumliche Gestaltung, Proportionen, Schatten und Licht. Auseinandersetzung mit der Farbe und ihren Wirkungen.

Ute Prang

Dienstag, 08.09.2009, 19.30 - 21.00, 3 Abende
Weener, Grundschule

13,20 Euro + Materialkosten, 6 UStd.

Ein Folgekurs kann eingerichtet werden.

8334634

Kreativ Filzen

Wer es selbst erleben möchte, wie aus gekämmter Schafwolle in Zusammenhang mit Wasser und Seife und unseren Händen ein Filz entsteht, der ist im Kurs herzlich willkommen. Kugeln, Äpfel, kleine Taschen usw. sind auch für Anfänger/innen leicht herzustellen.

Wolle ist bei der Kursleiterin erhältlich.

Für die einstündige Pause kann ein leichtes Mittagessen bestellt werden. Die Kosten sind selbst zu tragen.

Christa Kutzki

Samstag, 07.11.2009, 09.30 - 18.00

Weener, Haus der Vereine

22,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
10 UStd.

Bitte 2 Handtücher mitbringen.

Voranmeldung ist erwünscht.



Foto: Heike Schendzielorz

8334636

Nähen kann jede/r

Möchten Sie Ihre Wohnung verschönern? Für jeden ist es möglich, nette Kleinigkeiten und Dekoartikel zu fertigen. Tipps und Hilfen gibt Ihnen die Kursleiterin.

Hilke Rhoden, tech. Lehrerin

Montag, 26.10.2009, 19.30 - 21.45, 5 Abende

Weener, Realschule

33,00 Euro, 15 UStd.

Nähmaschine, Schere, Stecknadeln usw. und Verlängerungskabel bitte mitbringen!

Anmeldung erforderlich!

8334637

Feine Stickereien in verschiedenen Techniken

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Viele Ideen, Anregungen und neue Muster in den Techniken Richelieu-, Schatten-, Leinen- und Hardangerstickerei und Ajour können ausprobiert werden. Auch Myreschka, die russische Durchbrucharbeit, kann erlernt werden.

Decken, Kissen, Lampenschirme, Schleifen und Bänder können Sie nach Ihren Vorstellungen in verschiedenen Techniken anfertigen.

Marlies Mecklenburg

Mittwoch, 23.09.2009, 09.00 - 11.15, 14-tägig

Weener, Haus der Vereine

35,20 Euro, 16 UStd.

Vorbesprechung am 16.09.2009, 09.00 - 09.45

8334639

Spinnen und Weben

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Willkommen sind alle Teilnehmer/innen, die das Spinnen und Weben erlernen möchten und alle, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Das Weben hat durch die Vielfalt an schönen Materialien, wie selbstgesponnenem und gefärbtem Garn, Seide, Mohair, Alpaka, Baumwolle und Leinen eine neue Bedeutung gewonnen. Es können hübsche Dinge für den Wohnbereich hergestellt werden, wie Tischläufer, Kissen, Brücken, Schals, sowie Stoffe für Westen und Jacken. Wer weben möchte, setze sich bitte direkt mit der Kursleiterin in Verbindung unter Tel.: 0491 9769382. Spinnräder sind vorhanden. Weitere Termine nach Absprache.

Christa Kutzki

Mittwoch, 18.11.2009, 19.30 - 21.45, 5 Abende

(Treffen einmal im Monat)

Weener, Stadtbibliothek

33,00 Euro, 15 UStd.

Anmeldung erforderlich.

8335505

Akustikgitarre für Anfänger/innen (JVHS)

Einstieg in Folk- und Popsongs für Jugendliche

In diesem Kurs erlernen wir das Gitarrenspiel „ohne Noten“ zum Begleiten bekannter Folk- und Popsongs. Erlernt wird das Spielen mit dem „Plektrum“ (kein Picking=Zupfen), um diesen Songs eine besondere Note zu verpassen. Verschiedene Begleitakkorde und unterschiedliche Rhythmen runden diese Art des Spielens ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur der Spaß am Musizieren und am Singen sollte vorhanden sein.

Henning Carius

Mittwoch, 26.08.2009, 16.30 - 18.00,

10 Nachmittage

Weener, Schule Stapelmoor

55,00 Euro, 20 UStd.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

8335630

Akustikgitarre für Anfänger/innen

Einstieg in Folk- und Popsongs

In diesem Kurs erlernen wir das Gitarrenspiel „ohne Noten“ zum Begleiten bekannter Folk- und Popsongs. Erlernt wird das Spielen mit dem „Plektrum“ (kein Picking=Zupfen), um diesen Songs eine besondere Note zu verpassen. Verschiedene Begleitakkorde und unterschiedliche Rhythmen runden diese Art des Spielens ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur der Spaß am Musizieren und am Singen sollte vorhanden sein.

Henning Carius

Montag, 24.08.2009, 18.15 - 19.45,

10 Abende

Weener, Haus der Vereine

55,00 Euro, 20 UStd.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

8335635

Akustikgitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf dem Erlernten des Anfänger/innenkurses auf. Erweitert werden die Akkorde und Rhythmen zu unterschiedlichen Liedern. Nach Beendigung des Kurses sind wir in der Lage, gemeinsam viele Songs einfach und effektiv zu spielen.

Henning Carius

Montag, 24.08.2009, 20.00 - 21.30, 10 Abende
Weener, Haus der Vereine
55,00 Euro, 20 UStd.

Anmeldung unbedingt erforderlich!



8338630

Umgang und Handhabung mit der Digitalkamera

Über die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Fotografie wird informiert. Vom Einlegen der Batterie und der Speicherkarte bis zu Übungen der Bildgestaltung zeigen wir in einfachen Schritten was gemacht werden muss.

Eigene Digitalkamera mitbringen, wenn vorhanden; ebenso an volle Batterien denken!

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker

Freitag, 11.09.2009, 19.00 - 21.15
Samstag, 12.09.2009, 10.00 - 13.30
Weener, Haus der Vereine
18,00 Euro, 7 UStd.

Voranmeldung erforderlich!

8339631

Handy

Sie haben ein neues (oder altes) Handy und möchten gerne neben dem normalen telefonieren auch SMS oder MMS verschicken? Oder nur mal schnell die Uhrzeit neu einstellen?

Welche Möglichkeiten habe ich noch?

- Was bedeuten die Abkürzungen wie PIN, SMS?
- Wie speichere ich eine Telefonnummer?

Dieses und noch mehr zeige ich Ihnen in diesem Kurs. Bitte bringen Sie Ihr Handy mit.

Lothar Freudenberg, Informationselektroniker, Fernmeldetechniker

Samstag, 31.10.2009, 19.00 - 21.15
Weener, Haus der Vereine
10,00 Euro, 3 UStd.

Anmeldung erforderlich!

8342630

A1 Englisch Eingangsstufe 1 - Der „todsichere“ Einstieg

Für Senior/innen

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Compact Lernkrimi nach Absprache

Für diesen Lernkrimi-Sprachkurs mit 2 Begleit-CDs werden keine Englisch-Vorkenntnisse benötigt, nur die Bereitschaft, sich auf ein Abenteuer einzulassen. Während Sie einen Kriminalfall lösen, üben Sie gleichzeitig, sich in Alltag und Urlaub auf Englisch zu verständigen.

Gerald Merseburg

Montag, 24.08.2009, 08.15 - 09.45, 15 Vormittage
Weener, Haus der Vereine
66,00 Euro, 30 UStd.

8342631

A1 Englisch Eingangsstufe 1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: nach Absprache

In einfachen Dialogen bei verschiedenen Situationen des Alltags erlernen wir die Weltsprache Englisch.

N.N.

Donnerstag, 03.09.2009, 19.00 - 20.30,
10 Abende
Weener, Realschule
44,00 Euro, 20 UStd.

8342633

A2 Englisch am Vormittag Grundstufe 3

Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen

Lehrbuch: nach Absprache

Neue Teilnehmer/innen, die ihr Englisch für die Reise und für den Alltag auffrischen möchten, sind herzlich willkommen.

Come and enjoy English.

Gerald Merseburg

Dienstag, 25.08.2009, 10.15 - 11.45,
15 Vormittage
Weener, Haus der Vereine
66,00 Euro, 30 UStd.

8342634

B1 Englisch Mittelstufe

weit Fortgeschrittene

Lehrbuch: English Conversation

In a small group we discuss themes from Spotlight and topics of personal interest. Reading and discussing articles only in English is a real challenge. But many words and translations are given in the magazine. So, come and join our group.

Gerald Merseburg

Dienstag, 25.08.2009, 08.30 - 10.00,
15 Vormittage
Weener, Haus der Vereine
66,00 Euro, 30 UStd.

8342635

Conversational English A 2

Fortgeschrittene mit leichten

Grundkenntnissen

Lehrbuch: Nach Absprache

In this light-hearted enjoyable class we read and discuss news, articles, jokes, short stories, poems, songs, lyrics, etc. and have lots of fun.

Jutta Tennhoff, Fremdsprachenkorrespondentin

Montag, 31.08.2009, 19.30 - 21.00, 10 Abende
Weener, Realschule
44,00 Euro + Materialkosten für Fotokopien,
20 UStd.

8343630

A1 Französisch Eingangsstufe 2

Besuch unserer Partnerstadt

Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: nach Absprache

In diesem Kurs soll neben den Grundlagen der Grammatik der notwendige Wortschatz für Alltagssituationen vermittelt sowie Hörverständnis für die französische Sprache geschult werden.

Da Weener eine lange Partnerschaft mit der französischen Stadt Les Pieux hat, ist dieser Kurs auch für Eltern gedacht, die diesen Gästen und Schülern/innen Unterkunft anbieten oder selber dort hinreisen!

Henry Günder, Gymnasiallehrer

Mittwoch, 09.09.2009, 18.30 - 20.00,
10 Abende
Weener, Haus der Vereine
44,00 Euro, 20 UStd.



8343632

A1 Französisch Eingangsstufe 3

Anfänger/innen mit erweiterten

Vorkenntnissen

Lehrbuch: nach Absprache

Fortsetzung aus dem letzten Semester. Der Kurs eignet sich auch für Neueinsteiger/innen.

Henry Günder, Gymnasiallehrer

Montag, 07.09.2009, 19.00 - 20.30, 10 Abende
Weener, Realschule
44,00 Euro, 20 UStd.

8344630

A1 Italienisch am Vormittag Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: nach Absprache

Rita Frendel

Montag, 14.09.2009, 09.30 - 11.00,
10 Vormittage
Weener, Haus der Vereine
44,00 Euro, 20 UStd.

8347630

A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Taal vital

Grundkenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der Sprache.

Freddie Klompsma

Dienstag, 08.09.2009, 18.15 - 19.45,
10 Abende

Weener, Realschule

44,00 Euro, 20 UStd.

8347632

A1 Niederländisch Eingangsstufe 2

Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Taal vital

Grundkenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der Sprache. Das Hörverstehen wird trainiert und es werden einfache Gespräche geführt.

Birgit Kok, Grundschulleiterin

Dienstag, 08.09.2009, 19.30 - 21.00,
10 Abende

Weener, Realschule

44,00 Euro, 20 UStd.



8347634

A1 Niederländisch Eingangsstufe 3

Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Taal vital

Grundkenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der Sprache. Das Hörverstehen wird trainiert und es werden einfache Gespräche geführt.

Freddie Klompsma

Dienstag, 08.09.2009, 19.45 - 21.15,
10 Abende

Weener, Realschule

44,00 Euro, 20 UStd.

8354505

Mathematik

Kurs Teil 1

Der Kurs bietet Schüler/innen der Klasse 10 eine gezielte Vorbereitung auf die Abschlussprüfung in Mathematik. Der Unterrichtsstoff aus allen prüfungsrelevanten Themen wird wiederholt und anhand von Musteraufgaben mit ausführlichen Lösungen gefestigt.

N.N.

Donnerstag, 22.10.2009, 17.30 - 19.00,
8 Abende

Weener, Realschule

40,00 Euro, 16 UStd.



8363630

Einführung in die Computerwelt

für Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse

Starten des Computers, Erläuterung der PC-Hard- und Software, Umgang mit der Maus, Verwaltung eigener Ordner und Dateien, Bildschirmoberfläche, Symbole, Systemsteuerung, Arbeitsplatz, Editor, Erarbeiten eigener kleiner Texte, Malprogramm, Tipps und Tricks.

Ein Folgekurs kann eingerichtet werden.

Ralf Klapproth

Donnerstag, 27.08.2009, 19.00 - 21.15,
6 Abende

Weener, Realschule (EDV-Raum)

45,00 Euro, 18 UStd.



8364632

Einführung in das Internet

Richtiges Nutzen des Internets soll Ziel dieses Kurses sein, in dem u.a. folgende Fragen geklärt werden könnten:

- Wie kommt man ins Internet?
- Welche Geräte benötigt man, was kostet es?
- Wie finde ich etwas im Internet?
- Wie kann ich Texte, Bilder o. ä. speichern?
- Was ist eine E-Mail, wie wird sie verschickt?
- Wie schütze ich mich vor Computer-Viren?
- Was versteht man unter DOWNLOAD, usw.

Die Liste der Fragen lässt sich durch die Wünsche der Teilnehmer/innen erweitern.

Ralf Klapproth

Donnerstag, 22.10.2009, 19.00 - 21.15,
4 Abende

Weener, Realschule (EDV-Raum)

30,00 Euro, 12 UStd.

8364636

Internet mit Muße

(Wir Wollen's Wissen)

Für alle, die mit dem Internet (noch) nichts anzufangen wissen, aber gerne einen Einstieg wagen möchten. Begriffe werden verständlich behandelt.

Inhalt:

1. Historie
2. Technische Grundlagen
 - Zu Hause (PC, andere Geräte, Anschluss, Software)
 - Außerhalb (Rechenzentren, Leitung, Provider, Server)

3. Das Web (Portale, die Homepage, Domains, Suchmaschinen, Zugriff)
4. Was habe ich davon? (Banking, e-mail, Jobs, Einkauf, Preisvergleiche, Kauf- und Verkaufsangebote, Nachrichten, Lexika, Experten, qual. Suche nach Themen & Anbietern)
5. Risiken (Viren, digitale Unterschriften, Geldverkehr, Sicherheit)
6. Kosten (verschiedene Anbieter, Flatrates)
7. „Surfen“ (Internet anwenden)

Grundkenntnisse am PC (Maus, Tastatur, Bildschirm), z. B. durch den Kurs „EDV mit Muße - Einführungskurs“ wünschenswert!

Falls nicht vorhanden, bieten wir Ihnen eine Kurzeinweisung an.

Achim Möller

Dienstag, 20.10.2009, 16.00 - 18.15,
5 Nachmittage

Weener, Realschule (EDV-Raum)

37,50 Euro, 15 UStd.

8364638

Eigene Homepage gestalten

Eine eigene Internetpräsenz zu erstellen ist im Grunde genommen nicht schwer. Wenn Sie über die entsprechenden PC-Grundkenntnisse verfügen (Windows-Betriebssystem & Internetnutzung) werden Ihnen im Kurs folgende Inhalte vermittelt:

- angefangen mit dem Konzept, wie Sie Ihre Webseite strukturieren und bei welchem Anbieter Sie Ihre gestaltete Webseite ablegen möchten
- weiter geht es mit der Gestaltung, wobei der geschickte Einsatz von Farben und Bildern und der Aufbau einer leicht verständlichen Navigation im Vordergrund stehen
- Sie lernen Schritt für Schritt eine komplette Homepage mit Informationsseiten und einer integrierten Fotoshow zu erstellen
- Sie erfahren, welche Rechte und Pflichten Sie bei Ihrem Internetauftritt haben

Bei genügendem Interesse wird im folgenden Semester ein Aufbaukurs mit weiterführenden Themen angeboten.

Jörg Reinema, Systemadministrator

Montag, 26.10.2009, 19.00 - 21.15, 6 Abende

Weener, Realschule (EDV-Raum)

45,00 Euro, 18 UStd.

8365630

Tastaturschulung am Computer

für Anfänger/innen

Der Kurs ist für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse gedacht. Diese Einführung in das Maschinenschreiben umfasst das Erarbeiten aller Buchstaben, Ziffern und Zeichen. Wir lernen das 10-Finger-Schreibsystem mit einem speziellen Programm, und der Computer wird vom gelegentlich genutzten Spielzeug zum unentbehrlichen Helfer - in der Schule und später im Beruf.

Annegret Behrens

Dienstag, 01.09.2009, 16.00 - 17.30,
12 Nachmittage

Weener, Realschule (EDV-Raum)

52,80 Euro, 24 UStd.

8365635

Einführung in Textverarbeitung und Tabellenkalkulation

Dieser Kurs gibt praktische Tipps und führt in die grundlegenden Programmfunktionen von Word und Excel ein.

Kursinhalt:

- Programmaufbau und Programmbedienung
- Texte erstellen, speichern und formatieren
- Nutzung vorgefertigter Word-Vorlagen
- Kalkulationsdaten verarbeiten und gestalten
- Grundlegende Rechenoperationen
- Diagramme

Die Inhalte werden in praktischen Übungen vermittelt und verarbeitet.

Grundkenntnisse am PC sind wünschenswert.

Jörg Reinema

Donnerstag, 22.10.2009, 19.00 - 21.15,

6 Abende

Weener, Realschule (EDV-Raum)

45,00 Euro, 18 UStd.

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

8372630

Spaß am kreativen Kochen

24.09.2009 Kulinarische Impressionen aus der Toskana

22.10.2009 Herzhaftes Hackfleisch - Traditionell oder exotisch zubereitet

Barbara Kaan, Hauswirtschaftsmeisterin
Donnerstag, 24.09.2009, 19.00 - 22.00,
2 Abende

Weener, Realschule

17,60 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.

Bitte bringen Sie 2 Geschirrtücher mit.

An-/Abmeldeschluss 21.09.2009

TREFFvhsPUNKT

8372635

Kochen und genießen

28.09.2009 Italienische Küche

26.10.2009 Aufläufe, süß/herzhaft leicht/lecker

Gesine Bock

Montag, 28.09.2009, 19.00 - 22.00, 2 Abende

Weener, Realschule

17,60 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.

Bitte bringen Sie 2 Geschirrtücher mit.

An-/Abmeldeschluss 23.09.2009

8372637

Mann an den Herd

Fortsetzung aus dem letzten Semester

Der Herbst schmeckt orange, Teil 1

Wir zaubern mit Kürbis, Möhre und Steckrübe mal herzhaft pikant, mit Süßkartoffel und Mango exotisch raffiniert oder mit Aprikosen, Orangen und Sanddorn fruchtig leicht, Hauptsache „Orange“

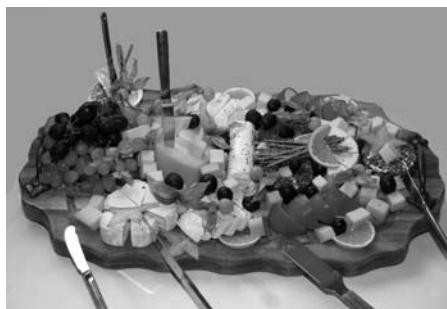
Heike Busemann

Dienstag, 15.09.2009, 19.00 - 22.00, 3 Abende

Weener, Realschule

26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

An-/Abmeldeschluss 10.09.2009



8372638

Kochen mit Harmonie

Fortsetzung aus dem vergangenen Semester.

Der Herbst schmeckt orange, Teil 2

Und zum Jahresabschluss ein 7-Gang Weihnachtsmenü.

Heike Busemann

Dienstag, 27.10.2009, 19.00 - 22.00, 5 Abende

Weener, Realschule

44,00 Euro + Lebensmittelgeld, 20 UStd.

An-/Abmeldeschluss 22.10.2009

8372640

Kochclub für Männer

Fortsetzung aus dem vergangenen Semester

Barbara Kaan, Hauswirtschaftsmeisterin

Donnerstag, 05.11.2009, 19.00 - 22.00,

5 Abende

Weener, Realschule

44,00 Euro + Lebensmittelgeld, 20 UStd.

An-/Abmeldeschluss 02.11.2009

8374640

Kosmetik

- für Ihre Hautpflege
- die richtige Wahl Ihrer Make-up Farben
- wir zeigen Ihnen einfache Schminktechniken
- und machen Vorschläge zur Frage „Welche Frisur passt zu mir?“

Diese individuellen Beratungen machen die Abende für Sie zu einem Erlebnis.

Helke Krüzenga, Kosmetikerin/Dini Krüzenga, Frisörmeisterin

Dienstag, 27.10.2009, 19.30 - 21.00, 2 Abende

Weener, Süderstr. 48, Biosthetiksalon Krüzenga

10,00 Euro, 4 UStd.

Begrenzte Teilnehmer/innenzahl!

8381636

Autogenes Training für Anfänger/innen

(nach J. H. Schultz)

Das Autogene Training ist eine körperlich-seelische Entspannungsmethode. Das Erlernen dieser Methode der Selbstentspannung kann dazu dienen, mehr Ruhe zu gewinnen, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu steigern und ggf. besser mit Stresssituationen umgehen zu können. Durch die einzelnen Übungen wird eine Gesamtentspannung erreicht, die es uns ermöglicht, auf sonst unwillkürliche Steuerungsvorgänge des Körpers einzuwirken und nervöse körperliche Beschwerden zu lindern. So wirkt das Autogene Training z. B. regulierend auf Verdauung, Schlaf und Kreislauf.

Marianne Korte

Montag, 14.09.2009, 18.30 - 19.30, 8 Abende

Weener, Stadtbibliothek

24,00 Euro, 10,7 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Decke oder Gymnastikmatte mitbringen.



8383630

Atem - Yoga - Entspannung

Yoga ist ein Weg, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Spielerisch und ernsthaft üben wir verschiedene Techniken aus dem Yoga, dabei versuchen wir, die Lust an der Bewegung zu erleben. Um anschließend die Zeit zu nehmen, Ruhe zu erfahren und zu genießen.

Diese Erfahrung von Bewegung und Ruhe im ganzen Körper wird durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung in den Übungen erleichtert. Mit Atemübungen und der Verbindung von Atem und Bewegung versuchen wir, mehr Gleichgewicht zwischen Körper und Seele zu erreichen.

Johanna Claassen, Yogalehrerin

Mittwoch, 02.09.2009, 18.00 - 19.30,

10 Abende

Weener, Gymnastikraum des TUS Weener

54,00 Euro, 20 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

8383632

Yoga und Entspannung

Fortsetzung aus dem letzten Semester.

Wir leben in einer hektischen Welt, atemlos hetzen wir durch unsere Tage. Für körperlichen Ausgleich und Entspannung finden wir nur wenig Zeit. Deshalb fühlen wir uns oft ausgelaugt und überfordert. Unsere Muskeln sind mangelhaft trainiert - wir sind körperlich und seelisch verkrampft. Yoga ist ein geeigneter Weg, Verspannungen jeder Art zu lösen und die Energiereserven wieder aufzufüllen. Mit Yoga werden Sie körperlich und geistig beweglicher, fühlen sich ausgeglichen und belastbar. Sie stärken Ihre Gesundheit, verbessern Ihre Beweglichkeit, finden Ruhe und Gelassenheit. Yoga ist etwas für uns alle. Jeder kann zu jeder Zeit mit Yoga beginnen, unabhängig von Alter und Beweglichkeit.

Hildegard Geerdes, Yoga-Lehrerin

Donnerstag, 08.10.2009, 20.00 - 21.30,
8 Abende

Weener, Stadtbibliothek
39,20 Euro, 16 UStd.

Mitzubringen sind warme Socken, bequeme Übungskleidung, ein kleines Kissen und eine Decke.

8384640

VHS-Rückenschule Wirbelsäulengymnastik

Viele zivilisatorische Einflüsse schwächen und verkrampfen unsere Muskeln, so dass viele Menschen immer häufiger an körperlichen Beschwerden, besonders Rückenbeschwerden, leiden. Durch ein ausgewogenes Programm von Bewegungs- und Entspannungsübungen sollen fehlerhafte Verspannungen vermieden bzw. aufgehoben werden. So kann ein neues Haltungsgefühl entwickelt werden. Die Übungen dienen:

- dem Lockern/Lösen der Rücken-, Schulter-/Nacken- und Brustmuskulatur
- der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule
- der allgemeinen Kräftigung von Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur
- dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag.

Elke Tjardes, Bewegungsfachkraft

Dienstag, 08.09.2009, 17.30 - 18.30,

10 Nachmittage

Sporthalle, TUS Weener

35,00 Euro, 13,3 UStd.

8384645

Nordic Walking

für Sport-, Neu- und Wiedereinsteiger/innen

Nordic Walking steht für fitnessorientiertes, gelenkschonendes Gesundheitstraining, Gewichtsmanagement, Ganzkörpertraining sowie soziale Aspekte.

Nordic Walking

- ist effektiver als Walking
- steigert den Kalorienverbrauch
- entlastet den Bewegungsapparat
- aktiviert die Muskeln mit ca. 85 %
- ist individuelles, selbstbestimmendes Herzkreislauftraining

Im Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, die Technik richtig zu erlernen.

Dieter Weelborg, Bewegungsfachkraft

Mittwoch, 21.10.2009, 17.00 - 18.00,

5 Nachmittage

Weener, Gymnastikraum des TUS Weener
17,50 Euro, 6,7 UStd.

Bitte nach Möglichkeit Stöcke mitbringen.

Kleidung für Halle und außen.

vhs Westoverledingen

Außenstellenleiter/in:

Waltraud Kurz,
Gesundheitsberaterin
Eckhart Kurz,
Rektor i. R.
Am Julianenpark 20
26789 Leer
Tel.: 0491 2048841

Anmeldungen für alle Kurse, wenn nichts anderes angegeben, tel. oder schriftl. bei der Außenstellenleiterin oder beim Außenstellenleiter.



8421650

Geschichten, die Kindern helfen

Das Vorlesen und Erzählen ist im Familienalltag, im Kindergarten, in der Kirche oder Schule weit mehr als „nur“ eine kurzweilige Beschäftigung. Oft lassen sich mit Geschichten und Bilderbüchern Gefühle berühren und Gespräche anbahnen, die in der Geborgenheit der persönlichen Begegnung sensibel aufgegriffen und gemeinsam bedacht werden können. Die Erzählfähigkeit, die Kinder dabei nach und nach entwickeln, ist von zentraler Bedeutung, um sich besser verständlich zu machen, Bedürfnisse auszudrücken und seelische Konflikte besser zu verarbeiten.

An diesem Abend werden Märchen, Geschichten und Bilderbücher besonders unter dem Aspekt der heilsamen Wirkung des Vorlesens und Erzählens betrachtet und Tipps zur praktischen Umsetzung gegeben.

Susanne Brandt, Dipl.-Bibliothekarin mit Zusatzqualifikation für bibliothераpeutisches Arbeiten und rhythmisch-musikalische Erziehung

Dienstag, 03.11.2009, 19.30 - 21.45

Ihrhove, Haus Wohltat

6,00 Euro

8423630

Bewerbungstraining

Bewerbungstraining im Haus Wo(h)ltat

Bewerber/innen mit aussagekräftigen Unterlagen wecken Interesse bei dem/der Leser/in und somit ist der erste Schritt zu einem Arbeits- oder Ausbildungsplatz getan. Bei der Zusammenstellung und Gestaltung der schriftlichen Unterlagen können sich jedoch sehr leicht vermeidbare Fehler

einschleichen, durch die die Chancen eines Bewerbers/einer Bewerberin deutlich gesenkt werden.

Dieses Angebot richtet sich an alle Personen, die ihre Bewerbungsunterlagen aussagekräftig gestalten möchten. Im Vordergrund steht die praktische Arbeit, deren Ziel es ist, individuell gestaltete Bewerbungsunterlagen zu erstellen. In diesem Zusammenhang werden die einzelnen Elemente einer schriftlichen Bewerbung auf die persönliche Situation der Teilnehmer/innen hin optimiert. Neben dem Aufbau der Bewerbungsmappe wird auch die sogenannte Vor- und Nachbereitung für eine Bewerbung angeboten.

Heino Krüger

Montag, 07.09.2009, 19.00 - 20.30, 4 Abende

Ihrhove, Haus Wohltat

17,60 Euro + 5,00 Euro Materialkosten, 8 UStd.

8431650

Kunst - Kultur - Musik

Das ist Kunst - ... und was nicht?

Eine kleine Zeitreise durch die Epochen der Veränderung - Kunstverständnis als Voraussetzung für Bildung.

Ein Seminar mit einer praktischen Übung; ein Foto wird zum abstrakten Bild.

Detlef Brand, Dipl. Soz. Päd.,

Thomas Schwaak, Musiker

Freitag, 23.10.2009, 17.30 - 21.00

Samstag, 24.10.2009, 10.00 - 16.00

NWW Bildungszentrum, Klinger Gaste 4,
Westoverledingen

49,00 Euro, 10 UStd.

Susanne Brandt

Dipl.-Bibliothekarin,
Leiterin der Gemein-
debüchereien in
Westoverledingen

- Qualifikation Rhythmisch-musikalische Erziehung
- Zertifikat „Basiskompetenz Poesie- und Bibliothераpie“ (IMLE)
- Zertifikat „Demenzbetreuerin“ (VHS)
- Zertifikat „Kulturmanagement“ (FernUni Hagen)

Freude an der Entwicklung und Begleitung von Projekten im Schnittbereich zwischen Kulturarbeit, Sozialarbeit und Umweltbildung mit Menschen aller Generationen



8433631

Acrylmalerei

Wochenendseminar

Die beliebte Acrylfarbe bietet unendlich viele Anwendungs- und Gestaltungsmöglichkeiten. Vermalbar auf fast allen Untergründen, wie z. B. Leinwand, Papier, Holz, ist sie mit unterschiedlichsten Dingen wie Sand und Steinen zu kombinieren. Ganz unkompliziert wollen wir an diesem Wochenende Ihr persönliches Gemälde erarbeiten. Die Motive wählen Sie selbst aus.

Am Freitag besprechen wir das Material und erstellen Vorskizzen.

Marion Schmitz

Freitag, 28.08.2009, 16.00 - 18.00

Samstag, 29.08.2009, 10.00 - 17.00

Sonntag, 30.08.2009, 10.00 - 13.00

NWW Bildungszentrum, Klinger Gaste 4, Westoverledingen

43,20 Euro + Materialkosten ca. 10,00 Euro, 16 UStd.

8433632

Acrylmalerei

Malen - Entspannen - Experimentieren

Zu den faszinierenden Eigenschaften der Acrylfarben zählt, dass sie zwei so unterschiedliche Farben wie Aquarell- und Ölfarben „nachahmen“ können; ein Grund, weshalb immer mehr Künstler (POLLOCK, RICHTER, SCHUMACHER u. a.) mit Acrylfarben malen. Wir können die Farben dick und pastos auftragen wie Ölfarben oder mit Wasser verdünnt wie Aquarellfarbe verwenden.

Als Malgründe können Sie mitbringen: Aquarellpapier 36 x 48 cm, mind. 250 g stark, Leinwand oder Malpappe, Hartfaserplatte, dickes Packpapier u. Klebeband. Als Paletten verwenden Sie einen Kunststoffdeckel eines Eimers, einen alten Blech- oder Porzellanteller mit Alufolie.

Sie benötigen einige günstige langstielige Borsenpinsel versch. Größen sowie einen Gürkenglas (dient zum Auswaschen der Pinsel), weiterhin einen Spachtel, Schwamm und einen Mallappen.

Ein altes Oberhemd oder Kittel schützt Sie vor unliebsamen Farbspuren. An Farben verwenden Sie ein Acrylsortiment (12 Tuben á 12 ml) oder kleine Flaschen Voll- und Abtönfarbe vom Baumarkt mit den Grundfarben Blau, Rot und Gelb sowie Weiß. Für Mischtechniken brauchen Sie noch Wachskreiden und Ölpastellkreiden.

Bringen Sie eigene Bildvorlagen (Fotos, Abbildungen aus Zeitschriften) mit. Bildbeispiele der jüngeren Kunstgeschichte und Verfahren (u. a. Zufallstechniken) dienen als Auslöser zur eigenen Bildfindung.

Geringe Kosten für Malmittel können entstehen. Der Kursleiter ist bei der Beschaffung von Materialien oder der Eigenherstellung von Bilderrahmen behilflich.

Es ist eine Ausstellung mit Arbeiten der Kursteilnehmer/innen geplant.

Wilfried Hoffbauer, Kunsterzieher

Donnerstag, 29.10.2009, 19.30 - 21.30,

5 Abende

Ihrhove, Grundschule

30,00 Euro, 13,3 UStd.

8433634

Aquarellmalerei: Landschaften

Aquarellfarbe ist sanft und weich. Farbverläufe ermöglichen Stimmungen von heiter bis stürmisch, romantisch oder kühl. Ich zeige Ihnen verschiedene Techniken und kleine Tricks, damit Sie Ihre Landschaftsbilder nach Vorlagen (gerne auch eigene) oder Fantasie gestalten und malen können. Natürlich sind auch andere Motive möglich.

Für den ersten Termin bitte einen Bleistift Stärke HB, Radiergummi sowie evtl. vorhandenes Material mitbringen.

Marion Schmitz

Donnerstag, 03.09.2009, 19.30 - 21.30, 5

Abende

Ihrhove, Grundschule

30,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte bringen Sie Malutensilien und

Aquarellpapier mit.

8434630

Ikebana

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Naturverbundenes Gestalten mit Blumen und Zweigen, Steinen, Wurzeln und Moos.

Helga Rulffes, Ikebana-Meisterin

Dienstag, 22.09.2009, 19.30 - 21.00, 14-tägig

oder nach Vereinbarung

Ihrhove, Grundschule

17,60 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,

8 UStd.

Anmeldung bei der Kursleiterin,

Tel. 0491 7032



Foto: Heike Schendzielorz

8434631

Nähen für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Nähen lernt man nur, wenn man es auch tut!

Nachdem wir die eigene Nähmaschine kennen gelernt und die ersten Nähte geradeaus genäht haben, kann es auch schon losgehen. Sie sagen mir, was Sie nähen möchten, und ich sage Ihnen, wie es geht! Kopieren, zuschneiden, maßnehmen, nähen! Also, nur Mut, es geht ganz einfach, und Spaß ist auch dabei!

Sybille Bohlmann

Montag, 07.09.2009, 19.30 - 21.45, 9 Abende

Ihrhove, Grundschule

59,60 Euro, 27 UStd.

Materialbesprechung am Anmeldeabend. Eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel bitte mitbringen! Der erste Abend ist nur zur Anmeldung und Planung.

8434632

Nähen für Fortgeschrittene

Nähen lernt man nur, wenn man es auch tut!

Nachdem wir die eigene Nähmaschine kennen gelernt und die ersten Nähte geradeaus genäht haben, kann es auch schon losgehen. Sie sagen mir, was Sie nähen möchten, und ich sage Ihnen, wie es geht! Kopieren, zuschneiden, maßnehmen, nähen! Also, nur Mut, es geht ganz einfach, und Spaß ist auch dabei!

Sybille Bohlmann

Mittwoch, 09.09.2009, 19.30 - 21.45, 9 Abende

Ihrhove, Grundschule

59,60 Euro, 27 UStd.

Materialbesprechung am Anmeldeabend.

Eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel bitte mitbringen! Der erste Abend ist nur zur Anmeldung und Planung.

TREFF vhs PUNKT

8434633

Fotoalben - einmal anders gestaltet

Workshop

Sind auch Ihre Fotos noch in der Abholtasche? Oder haben Sie einen Karton geerbter Bilder aus vergangenen Zeiten? Seit Ewigkeiten haben Sie den Vorsatz, die Bilder zu sortieren und einzukleben. Setzen wir sie gemeinsam in Szene! Auch Bilder, die nicht so gut gelungen sind, lassen sich verwenden.

Im Seminar bekommen Sie zahlreiche Anregungen für die Gestaltung von Albumseiten: Borten, Rahmen, Schneidetechniken, Beschriftungen etc. Sie nehmen ein außergewöhnliches Album mit nach Hause, für sich selbst oder als Geschenk, über das sich frischgebackene Ehepaare, Großeltern, Freunde freuen.

Anita Kruse-Gutzeit

Samstag, 31.10.2009, 10.00 - 18.00, 1 Tag

Ihrhove, Haus Wohltat

30,00 Euro, 10 UStd.

Bitte mitbringen: Fotos, Fotoalbum, Schere, Klebstoff, Klebepads, Unterlage, z. B. ein Holzbrett.

8434650

Workshop Bilderrahmen

Tagesseminar

Zu jedem Bild ein richtiger Rahmen. In diesem Kurs werden unter fachlicher Anleitung folgende Inhalte angeboten:

Leisten farblich gestalten, auf Gehrung sägen oder stanzen, zum Rahmen zusammengefügt und mit Glasplatten versehen.

Udo Reil, Tischler/Detlef Brand

Samstag, 31.10.2009, 10.00 - 16.00

NWW Bildungszentrum, Klinger Gaste 4,

Westoverledingen

22,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 8 UStd.

An- u. Abmeldefrist: 28.10.2009.

8434655

Workshop Holz

Kreatives Arbeiten mit Holz

Reparieren, bauen, Kleinmöbel restaurieren, Holzspielzeug bauen, Werkzeuge erkunden und vieles mehr.

In diesem Kurs soll es vor allem um Holzbe- und -verarbeitung gehen. Nach eigenen Ideen arbeiten und lernen mit verschiedenen Werkzeugen umgehen.

Eine Verlängerung des Kurses ist möglich.

Udo Reil, Tischler
Mittwoch, 26.08.2009, 19.30 - 21.30, 8 Abende
NWW Bildungszentrum, Klinger Gaste 4, Westoverledingen
65,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 21,3 UStd.

8435510

VHS Schlagzeug

Musik bestimmt unser Leben, niemand kann ohne Musik auskommen. Jedes Musikstück besteht aus Rhythmus und Tonalität. Das Schlagzeug ist voll und ganz auf Rhythmus ausgelegt und gibt als einziges Instrument die ganze Bandbreite von Rhythmen wieder. In diesem Kurs erfahren Kinder ab 10 Jahren sowie Jugendliche die Grundzüge des Schlagzeugspiels. Da das Schlagzeug aufgrund der unabhängigen Koordination von Armen und Beinen ein relativ schwieriges Instrument ist, macht es umso mehr Spaß festzustellen, dass man schon nach der ersten Stunde einen brauchbaren Takt spielen kann. Auch sorgt das etwas böse genannte „Austrommeln“ für eine innere Ausgeglichenheit und Zufriedenheit, was für „hyperaktive“ Menschen ein Ruhepol sein kann.

- Einfaches Notenlesen für Schlagzeugnoten, einüben des Grundtaktes.
- Öffnerfiguren auf dem HiHat.
- Bassstrommelfiguren im Grundtakt.
- Einfache TomTom Einlagen
- Betonungen, Akzente in Sechzehnteln
- Sechzehnteltakte
- Wirbel
- Melodische TomTom Figuren.

Die Notenblätter, soweit sie notwendig sind, erstelle ich selbst und bringe sie mit. Ein vorhandenes ganz einfaches Standardschlagzeug wäre schön, ich könnte aber auch ein eigenes mitbringen. Jede/r Kursteilnehmer/in sollte ein paar Sticks (Schlagzeugstöcke) haben, damit sie/er nicht nur im Kurs, sondern auch zu Hause üben kann. Momentan gibt es sehr günstige Sticks mit Kunststoffspitze für nur 2,00 Euro das Paar. Ich könnte diese besorgen.

Es wäre ein hochgestecktes, aber erreichbares Ziel, wenn die Kursteilnehmer/innen am Ende des Kurses einigermaßen spielen könnten. Da gleichzeitig nur ein/e Schüler/in am Schlagzeug sitzen und spielen kann, werden wir bei 7 Schülern/innen im Rotationsverfahren die Doppelstunde benötigen.

Rainer Daniels

Termin wird bei der Anmeldung bekanntgegeben, 14.00 - 15.30, 8 Nachmittage
Grundschule Flachmeer
35,20 Euro, 16 UStd.

Gitarrenspiel

für Anfänger/innen

Teilnehmen können alle Altersgruppen, empfehlenswert auch für Mutter und Kind.

Anita Stelzer
26,40 Euro, 12 UStd.

Voranmeldung unter Tel. 04955 1333 erforderlich!

8435650

Kurs I

Dienstag, 08.09.2009, 18.30 - 19.15,
12 Abende
Ihrhove, Grundschule

8435651

Kurs II

Dienstag, 08.09.2009, 17.00 - 17.45,
12 Nachmittage
Flachmeer, Grundschule



PC-Kurs für Interessierte ab 50

Ihre Neugier ist jung geblieben, und Sie möchten gerne in die „Geheimnisse“ des Computers eingewiesen werden?

Andere PC-Kurse sind Ihnen zu schnell und zu schwierig?

Dann kommen Sie zu uns und lernen mit Gleichgesinnten in entspannter Atmosphäre den Umgang mit einem Computer. Vom Ein- und Ausschalten über den Umgang mit Tastatur und Maus, Einführung in die Textverarbeitung bis hin zu ersten Schritten ins Internet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Jan In't Veld
Ihrhove, Grundschule
48,00 Euro, 16 UStd.

8463650

Kurs I

Montag, 31.08.2009, 15.00 - 16.30,
8 Nachmittage

8463651

Kurs II

Montag, 31.08.2009, 19.30 - 21.00, 8 Abende

Internet

für Senioren/innen

Alle reden vom Internet - wie funktioniert es und wie arbeite ich damit? Dieser Kurs vermittelt auf leicht verständliche Weise ausführliche Kenntnisse. Angesprochen sind alle, die meinen, das Internet ist zu kompliziert.

Folgende Themen werden behandelt:

- Wie funktioniert das Internet?
- Was brauche ich dazu, und was kostet es?
- Wie finde ich Informationen?
- Wie schreibe und empfangen ich E-Mails?
- Was ist „Homebanking“?
- Welche Sicherheitsmaßnahmen sind zu beachten?
- und vieles mehr...

Voraussetzung für diesen Kurs sind Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC, wie sie z. B. im Grundkurs für Senioren/innen vermittelt wurden.

Jan In't Veld
Ihrhove, Grundschule
36,00 Euro, 12 UStd.

8464632

Kurs I

Montag, 09.11.2009, 15.00 - 16.30,
6 Nachmittage

8464633

Kurs II

Montag, 09.11.2009, 19.30 - 21.00,
6 Abende



8481630

Das tut mir gut - Zeit zum Wohlfühlen

Im Familien- und Berufsalltag bleibt oft wenig Zeit nur für sich. Entspannung und Atem holen, Momente der Besinnung und Erholung haben wenig Platz. Mit einfachen Körper- und Atemübungen sowie Visualisierungsmethoden kannst Du Oasen schaffen, um neue Energie zu tanken, Dich zu freuen oder in mehr Ruhe und Gelassenheit zu kommen. Alle Methoden und Übungen lassen sich so verändern, dass sie dem persönlichen Geschmack entsprechen, denn: „Du weißt, was Dir gut tut“.

Helga Hessenius
Donnerstag, 22.10.2009, 19.30 - 22.00,
3 Abende
Ihrhove, Haus Wohltat
25,00 Euro, 10 UStd.

8483631

Yoga

Grundkurs

Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Körperübungen Asanas, Sitzhaltungen, Atem- und Entspannungstechniken, wie sie nach dem Yoga-Vidya-System gelehrt werden.

Die Übungen sind leicht zu erlernen und lassen sich den individuellen Fähigkeiten anpassen.

Michael Büchel, Yoga Lehrer BdYV

Dienstag, 20.10.2009, 18.00 - 19.30, 9 Abende
Ihrhove, Grundschule, Mehrzweckhalle
39,60 Euro, 18 UStd.

Bitte eine Matte oder Decke sowie ein kleines Sitzkissen mitbringen.



8483632

Yoga

Yoga ist für alle Altersstufen geeignet. Für Menschen über vierzig ist er sogar besonders nützlich, weil mit den Jahren die Regenerationsfähigkeit des Körpers und die Widerstandskraft gegen Krankheiten abnehmen. Yoga schafft Energie. Er macht uns aktiv und Lebensfroh. Mit minimaler Anstrengung erzielen wir maximalen Nutzen für Körper, Geist und Seele.

Brigitte Carls, Yogalehrerin

Mittwoch, 16.09.2009, 18.00 - 19.30,
14 Abende
Kindergarten Ihrhove
84,00 Euro, 28 UStd.

Bitte eine Matte oder Decke sowie ein kleines Sitzkissen mitbringen.

8483650

Taiji-Qigong

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Diese gesundheitsfördernden Übungen tragen die charakteristischen Züge der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), des Qigong, der Kampfkunst und der Lebenspflege. Yiao Guosui entwickelte diese speziellen Eigenübungen zur Vorbeugung, Gesunderhaltung, Kräftigung sowie zur Linderung. Diese ausgewogenen Übungen in Ruhe und Bewegung sind für Jung und Alt besonders geeignet.

Marlen Cloer

Dienstag, 20.10.2009, 16.00 - 17.30,
5 Nachmittage
Ihrhove, Grundschule
25,00 Euro, 10 UStd.

8484500

Ihr Kind kann nicht schwimmen?

Für Kinder im Alter ab 4 Jahren

Die spielerische Wassergewöhnung und das Schwimmenlernen für Kinder ab 4 Jahre wirkt sich positiv auf die gesamte kindliche Entwicklung aus. Das nasse Medium ist ein besonderer Spielplatz. Mit Wassergewöhnung und Bewegungsspielen werden die Kinder begeistert sein.

Die Erfolgsbasis ist das Vertrauen des Kindes zu uns Lehrkräften. Es wird vor allem durch die direkte Hilfe im Wasser aufgebaut. Sie erfolgt so lange und so oft wie nötig. Dabei berücksichtigen wir den individuellen Entwicklungsstand des Kindes. Sie lernen entsprechend ihrem persönlichen Leistungsniveau, folgen ihren individuellen motorischen Lernprozessen und keinem starren Lehrplan. So haben sie weniger Leistungsdruck und weniger Frustration.

Im Vordergrund stehen der gemeinsame Erwerb von Fähigkeiten sowie Spaß und Freude an der vielseitigen Bewegung im Wasser.

Heike Hiersemann

Montag, 24.08.2009, 18.00 - 19.00, 10 Abende
Grundschule Flachsmeer, Lehrschwimmbecken
60,00 Euro, 13,3 UStd.

Weitere Informationen und Rücksprache unter Tel. 04963 919047.



8484650

Bauch-Beine-Po-Gymnastik (B-B-P)

Die B-B-P-Gymnastik ist auf die klassischen Problemzonen ausgerichtet. Durch gezielte Übungen werden die entsprechenden Muskelpartien gestärkt und gedehnt.

Diese Form der Gymnastik bedeutet auch eine Steigerung der Kondition. Hinter dem Begriff „Kondition“, als Ergebnis regelmäßig betriebener Ausdauerergymnastik, verbergen sich ein besseres und ökonomischeres Funktionieren des Herz-Kreislauf-Systems, der Lunge und der Verdauungsorgane sowie eine bessere Regulation des vegetativen Systems, die das Wohlbefinden im Alltag spürbar steigert.

Die Stunde beginnt mit einer Aufwärmphase, geht über in den Hauptteil und endet mit einem gezielten Dehnungsprogramm, um den unangenehmen Muskelkater zu vermeiden.

Also, auf geht's!

Bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, eine Unterlage und gute Laune mitbringen.

Sonja Koop

Dienstag, 01.09.2009, 18.30 - 19.30,
10 Abende
Flachsmeer, Grundschule
30,00 Euro, 13,3 UStd.

Voranmeldung erforderlich.



Wassergymnastik

Der Kurs bietet vielseitige Übungsformen, die die Muskulatur speziell im Schulter- und Hüftbereich lockern. Geh- und Laufübungen (leichtes Aquajogging) regen Kreislauf und Atmung an und straffen das Bindegewebe.

Der Kurs ist geeignet für Schwimmer/innen und Nichtschwimmer/innen und für jedes Alter. Die Wassertiefe liegt zwischen 70 und 130 cm. Wassertemperatur 28° - 30°C.

Grundschule Flachsmeer, Lehrschwimmbecken
45,00 Euro, 10 UStd.

Teilnehmer/innenzahl: minimal 10, maximal 16 Personen.

8484654

Kurs I

Marlen Cloer
Dienstag, 25.08.2009, 18.00 - 18.45,
10 Abende
Grundschule Flachsmeer, Lehrschwimmbecken

8484655

Kurs II

Marlen Cloer
Dienstag, 25.08.2009, 19.00 - 19.45,
10 Abende

8484656

Kurs III

Wilfried Hoffbauer, Sportlehrer
Freitag, 28.08.2009, 20.00 - 20.45, 10 Abende

8484651

Aquafitnesskurs für Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Spaß an der Bewegung im Wasser entdecken.

Uta Kösters-Reincke
Montag, 24.08.2009, 21.00 - 21.45, 10 Abende
Grundschule Flachsmeer, Lehrschwimmbecken
50,00 Euro, 10 UStd.

Teilnehmer/innenzahl: minimal 10, maximal 16 Personen.

8484652

Aquapower für Fortgeschrittene

Uta Kösters-Reincke
Donnerstag, 06.08.2009, 21.00 - 21.45,
10 Abende
Grundschule Flachsmeer, Lehrschwimmbecken
50,00 Euro, 10 UStd.

Teilnehmer/innenzahl: minimal 10, maximal 16 Personen.



8484658

Nordic Walking

Für Sport-, Neu- und Wiedereinsteiger/innen

Nordic Walking steht für fitnessorientiertes, gelenkschonendes Gesundheitstraining, Gewichtsmanagement, Ganzkörpertraining sowie soziale Aspekte.

Nordic Walking

- ist effektiver als Walking
- Kalorienverbrauch steigt
- entlastet den Bewegungsapparat
- die Muskeln werden ca. mit 85 % aktiviert
- individuelles, selbstbestimmendes Herz-Kreislauftraining.

Im Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, die Technik richtig zu erlernen.

Marlen Cloer
Dienstag, 25.08.2009, 16.00 - 17.30,
5 Nachmittage
Ihrhove, Grundschule
25,00 Euro, 10 UStd.

Bitte nach Möglichkeit Stöcke mitbringen.
Kleidung für Halle und außen.



8496660

„Schätze entdecken“ - Hilfen für eine einfühlsame und aktivierende Betreuung von Menschen mit Demenz

Alte Menschen verfügen über ein kostbares Erfahrungswissen. Dies zu achten und über wohlthuende, die Gefühle und Sinne ansprechende Anregungen zu aktivieren, ist auch und besonders dann von Bedeutung, wenn Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen sind. Medien wie Bücher, Bilder, Ton- oder Bildaufnahmen, die in Bezug zur Biografie stehen, Erinnerungen an Lieder und Gedichte wecken, das Erkennen und Assoziieren unterstützen, können dabei eine große Hilfe sein.

Wer beruflich oder privat mit der Demenzbetreuung befasst oder im Rahmen von Besuchsdiensten und Seniorenarbeit gelegentlich mit dem Thema konfrontiert ist, bekommt an diesem Abend einen Überblick über geeignete Medien für die Demenzbetreuung und deren Einsatzmöglichkeiten in der Praxis, die von der Gemeindebücherei Westoverledingen bei Bedarf leihweise zur Nutzung bereitgestellt werden.

Susanne Brandt, Dipl.-Bibliothekarin mit Zusatzqualifikation für bibliotherapeutisches Arbeiten und rhythmisch-musikalische Erziehung
Dienstag, 20.10.2009, 19.30 - 21.45
Ihrhove, Haus Wohltat
6,00 Euro



VHS-Geschäftsstelle:

Haneburgallee 8 (Haneburg),
26789 Leer

Postfach 2105, 26771 Leer

Öffnungszeiten:

Vormittags: Mo. – Fr. 8 – 13 Uhr
Nachmittags: Mo., Di. u. Do. 14 – 16.30 Uhr
Mi. 14 – 16.00 Uhr

Telefon: **0491 92992-0** • Telefax: **0491 92992-10**

E-Mail: **info@vhs-leer.de** • Internet: **www.vhs-leer.de**

Bankverbindung: Sparkasse LeerWittmund (BLZ 285 500 00)

IBAN: DE34 2855 0000 0000 8165 87

Konto-Nr.: **816 587**, BIC: BRLADE21LER

Steuernr. 60/204/20101

Register: VR 110029 Amtsgericht Aurich

Heike - Maria Pilk, Soziologin M.A.
Volkshochschulleiterin / Fachbereichsleiterin:
Kunst, Kultur, Kreativität, Sprachen,
Firmentraining

Tel. 92992-23
pilk@vhs-leer.de

Inge Müller, Dipl.-Hdlr.
Stellvertretende Leiterin / Fachbereichsleiterin:
Arbeit, Beruf, EDV, Ernährung, Pädagogik,
Psychologie, Kommunikation,
Wellness, Außenstellen

Tel. 92992-29
mueller@vhs-leer.de

Eko Ahlers, Dipl. Ing.
Fachbereichsleiter:
Grundbildung, Schulabschlüsse,
2. Bildungsweg, Politik, Gesellschaft,
Umwelt, Technik, Gesundheit

Tel. 92992-28
ahlers@vhs-leer.de

Hrund Eysteinsdottir, M.A. DaF
Fachbereich Sprachen, Firmentraining
(Sprechzeiten nach tel. Vereinbarung)

Tel. 92992-21
eysteinsdottir@vhs-leer.de

Sebastian Schatz
Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Tel. 92992-32
schatz@vhs-leer.de

Tammo Lenger, Politologe M. A.
Projektmanagement, -akquise

Tel. 92992-35
lenger@vhs-leer.de

Doris Freund
Projektleiterin MUT

Tel. 9769420
freund@vhs-leer.de

Ursula Hempel
Projektleiterin MUT

Tel. 9279394
hempel@vhs-leer.de

Zahra Sadeghi
Koordinatorin Integrationslots/innen

Tel. 9261713
zahra.sadeghi@lkleer.de

Conrad Wramba, Dipl.-Kfm.
Verwaltungsleitung

Tel. 92992-20
wramba@vhs-leer.de

Birgit Janssen
Büroleitung, Anmeldung

Tel. 92992-22
janssen@vhs-leer.de

Marion Pedina
Anmeldung

Tel. 92992-25
pedina@vhs-leer.de

Angelika Beuing
Anmeldung

Tel. 92992-35
beuing@vhs-leer.de

Elke Schönsee
Anmeldung, Bildungsurlaub

Tel. 92992-24
schoensee@vhs-leer.de

Johanna Parte
Gebührenermäßigung,
Hausmeisterabrechnung

Tel. 92992-31
parte@vhs-leer.de

Heinz Schilling
Einkauf, Honorarabrechnung,
Kreditoren, Raumplanung

Tel. 92992-26
schilling@vhs-leer.de

Klaus Dierkes, Dipl.-Kfm.
Buchhaltung

Tel. 92992-27
dierkes@vhs-leer.de

Christina Kloos
Integrationskurse, Anmeldung

Tel. 92992-0
kloos@vhs-leer.de

Sabrina Post
EDV-Support

Tel. 92992-34
post@vhs-leer.de

Kristina Kleen
Auszubildende

Tel. 92992-30
kleen@vhs-leer.de

Carsten Löning
Auszubildender

Tel. 92992-30
loening@vhs-leer.de

Mareike Müller
Auszubildende

Tel. 92992-30
m.mueller@vhs-leer.de

Olga Strohschnieder
Auszubildende

Tel. 92992-30
strohschnieder@vhs-leer.de

Außenstellen und ihre Leitung:

Borkum:

Ulrich Winkler, Wilhelm-Feldhoff-Straße 58 b, 26757 Borkum,
Tel. 04922 923751

Bunde:

Jan-Martin Donker, Kreuzstraße 17, 26831 Bunde, Tel. 04953 7146
(ab 15.00 Uhr), vhs-bunde@ewetel.net

Hesel:

Anita Penning, Postfach 1101, 26832 Hesel, Tel. 04950 937793,
vhs-hesel@t-online.de

Jemgum:

Inka Peil, Hofstraße 13 a, 26844 Jemgum, Tel. 04958 910207,
Fax 04958 910208, inka.peil@t-online.de

Jümme:

Angelika Becker, Bienenstraße 3, 26847 Detern, Tel. 04957 430,
angelika.becker@ewetel.net

Moormerland:

Helene Palm, Lärchenweg 16, 26802 Moormerland, Tel. 04954 6647,
helene.palm@ewetel.net

Ostrhauderfehn:

Christiane Bäre-Kleem, Idafehn-Süd 5, 26842 Ostrhauderfehn,
Tel. 04952 942971 (18.00 – 20.00 Uhr), Fax 04952 942972,
christiane.baere@gmx.de

Remels:

Dr. Helmut Sprang, Flachsmoorweg 1, 26670 Uplengen,
Tel. 04956 926424 (15.30 – 19.30 Uhr), 04956 9269810,
Fax 04956 990531, vhs-remels@gmx.de

Rhauderfehn:

Johann Janssen, Berend-Ulpts-Straße 2, 26817 Rhauderfehn,
Tel. 04952 3892 (AB)

Weener:

Elke Tjardes, Suidbroekstraße 21, 26826 Weener,
Tel. 04951 2819, Fax 04951 948184

Westoverledingen:

Waltraud Kurz und Eckhart Kurz, Am Julianenpark 20,
26789 Leer, Tel.: 0491 2048841

Vorstand

Vorsitzender:

Jörg Furch

Stellvertretender Vorsitzender:

Hans Fricke

Clemens Bollen, MdB,

Vertreter DGB

Hermann Koenen,

Vertreter der Gemeinden

Erwin Köster,

Vertreter der Gemeinden

Frauke Maschmeyer-Pühl,

Vertreterin des Landkreises

Grietje Oldigs-Nannen,

Vertreterin des Landkreises

N.N.,

Vertretung DGB

Rüdiger Reske,

Vertreter des Landkreises

Beate Stammwitz,

Vertreterin der Stadt Leer

Bettina Stöhr

Johann Watzema

Lothar Weibezahl,

Vertreter der Stadt Leer

Beratendes Mitglied

Jörg Kenter

Revisoren

Edzard Eihusen

Carl-Heinz Focken



vhs **Übersichten**

Vorträge, Einzelveranstaltungen und Tagesseminare

Datum	Beginn	Titel/ Thema	Leitung	Veranstaltungsort	Seite
10./11.08.2009	16 u 20	The Fall	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
11.08.2009	19.30	Das Projekt Stadtrökologischer LEER-Pfad	Dozententeam	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	40
15.08.2009	09.20	Wandern auf dem Ostfriesland-Wanderweg	Dr. Hartmut Haas	Leer, Bahnhof	38
17./18.08.2009	16 u 20	Der Junge im gestreiften Pyjama	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
19.08.2009	19.30	Kurzarbeit ? Was wird aus meiner Rente?	Dirk Lehmann	Leer, Hafenstr. 6 c	43
21.08.2009	19.00	Bochumer Gesundheitstraining	Winfried Hecker	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	45
24.08.2009	19.00	Mediterrane Küche zum Schnuppern	Inka Peil	Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule	84
24./25.08.2009	16 u 20	Gran Torino	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
25.08.2009	18.45	Vitalstoffreiche Vollwertkost in Theorie und Praxis	Adeltraud Lühle	HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155 (Küche, Neubau unten)	96
27.08.2009	19.30	Garten- und Wildkräuter	Maren Kündig	Detern, Grundschule	87
28.08.2009	18.00	Ali zum Dessert - Leben in einer neuen Welt	Hatice Akyün	Leer, Haneburg, Saal II/Foyer	5
28.08.2009	19.30	Moore und Torfabbau in unserer Region	André Sanders	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	38
29.08.2009	09.30	Tai Chi - Qi Gong	Ralf Tallen	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	46
29.08.2009	09.30	Englisch lernen mit Internet-Coaching (B1)	Christine Herdemertens	Leer, VHS Blinke 61; Raum 5	27
29.08.2009	14.30	Fahrradtag	Hilko Düpree	Detern, Grundschule	86
29.08.2009	10.00	Aus dem Bauch tanzen	Brigitte Penning	Leer, AOK, Norderstr. 22 (Zugang Brunnenstr.)	51
31.08./	16 u 20	Das Herz von Jenin	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
01.09. 2009					
02.09.2009	14.30	Jungensozialisation	Jens Brodauf	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	63
02.09.2009	19.00	Das Zisterzienserkloster Ihlow und der Heilpflanzengarten	Harm-Jürgen Koch	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	40
03.09.2009	09.30	Garten- und Wildkräuter	Maren Kündig	Stickhausen, Gästehaus, Alte Heerstr. 5	87
03.09.2009	19.30	Fit durch Blutegel	Lisa Bunjes	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	45
03.09.2009	19.30	27 plus X- Grenzenlose Europäische Union?	Manfred F. Cybalski	Leer, Zollhaus	35
03.09.2009	20.00	Selbstständigkeit bewahren durch Vorsorgevollmacht	Olav Fricke	Leer, VHS Blinke 61; Raum 3	42
05.09.2009	09.10	Groningen - zu Fuß entdecken	Saskia Reimann	Leer, Bahnhof	40
05.09.2009	09.30	Exkursion ins Moor	André Sanders	Sedelsberg, bft – Tankstelle, Robert-Bosch-Str./Bundesstr.	38
07.09.2009	19.30	Med. Dokumentation in stationären und ambulanten Einrichtungen	Jetske Kösters	Leer, VHS Blinke 61; Raum B	55
07./08.09.2009	16 u 20	Ricky	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
08.09.2009	19.30	SOS der Hormone	Lisa Bunjes	Leer, VHS Blinke 61; Raum 3	45
09.09.2009	19.30	Altersvorsorge in Krisenzeiten	Martin Wulf	Leer, Hafenstr. 6 c	43

Datum	Beginn	Titel/ Thema	Leitung	Veranstaltungsort	Seite
09.09.2009	19.30	Hilfe, ich bin zu sauer!	Monika Schmalzl-Gadow	Hesel, Villa Popken	80
10.09.2009	19.00	Grundlagen zum Erwerb der UL-Sportpilotenlizenz	Helmut Nitzinger	Leer, Flugschule Nowas, Kloster-Thedinga-Str. 80	15
12.09.2009	12.00	Ostfriesland spielt		Leer, Zollhaus	15
12.09.2009	09.10	Groningen - zu Fuß entdecken	Saskia Reimann	Leer, Bahnhof	40
12.09.2009	15.00	Orientalischer Bauchtanz	Brigitte Bohlken	Leer, Hohe Loga 33	11
12.09.2009	15.00	Der sichere Umgang mit dem Feuerlöscher	Theodor Koch	Leer, VHS Blinke 61; Raum 3	42
13.09.2009	11.00	Ostfriesland spielt		Leer, Zollhaus	15
13.09.2009	16.00	Heilpflanzenwanderung im Heseler Wald	Karl-Heinz Peper	Hesel, Silbersee im Heseler Wald	41
14.09.2009	19.30	Deutschland und Polen- und Nachbar Russland?	Manfred F. Cybalski	Leer, Zollhaus	36
14.09.2009	20.00	Das Ehrenamt im Turnverein	Tom Bohmfalk	Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage	73
14./15.09.2009	16 u 20	Das Festmahl im August	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
15.09.2009	18.45	Vitalstoffreiche Vollwertkost in Theorie und Praxis	Adeltraud Lühle	HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155 (Küche, Neubau unten)	96
15.09.2009	19.30	Wege aus der privaten Energiekrise - Ein Überblick	Jens Lüning	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	41
15.09.2009	19.30	Omega-3	Lisa Bunjes	Leer, VHS Blinke 61; Raum 3	45
15.09.2009	20.00	Jazz: Nils Wogram & Root 70		Leer, Kulturspeicher, Wilhelminengang	17
16.09.2009	19.30	Saxophon - Was Sie schon immer wissen wollten	Rolf Drost	Bunde, Grundschule	74
16.09.2009	19.30	Die Heilkraft der Farben	Monika Schmalzl-Gadow	Hesel, Villa Popken	77
16.09.2009	19.30	Schüßlersalze	Eleonore Böls	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	45
17.09.2009	19.30	Impfen - Wie bleibe ich länger gesund?	Dr. med. Jochen Grebe	Remels, Schulzentrum Höststr., Neubau, Raum N04	101
18.09.2009	19.00	Digitaler Satellitenempfang	Lothar Freudenberg	Detern, Grundschule	86
19.09.2009	09.00	Stressbewältigung	Valeri Leontjew	Leer, VHS Blinke 61; Raum 4	60
19.09.2009	10.00	Der Weg zu mir, der Weg in die Welt!	Michael Büchel	Leer, VHS Blinke 61; Raum 2	48
20.09.2009	15.00	Auf den Spuren der Geschichte: Bedeutende Grabsteine in Leer	Dr. Hartmut Haas	Leer, Parkplatz, Berufsbildende Schulen I, Blinke	39
21.09.2009	19.30	Altersvorsorge - wie sie funktioniert!	Stefan Kittel	Leer, Hafenstr. 6 c	42
21./22.09.2009	16 u 20	Affaires à la carte	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
23.09.2009	14.00	Lernausgangslagefeststellung mit der Hexe Mirola	Birgit Lehmkuhl	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	63
23.09.2009	19.30	Heisfelde - im Wandel (der Zeit)	Berend Schröder	Leer, Haneburg, Saal II	38
23.09.2009	19.30	Familie? Rente? Altersvorsorge	Diana Buchner	Leer, Hafenstr. 6 c	43
24.09.2009	19.30	Herbstdekorationen	Hanna Brandt	Rhauderfehn, KRO; Raum S 05	102
24.09.2009	19.30	Ambulante Kinderhospizarbeit in Oldenburg und Weser-Ems	Lucia Loimayr-Wieland	Leer, Kulturspeicher, Wilhelminengang	56
25.09.2009	19.00	Handy für Einsteiger/innen	Lothar Freudenberg	Detern, Grundschule	86
26.09.2009	09.00	Fahrrad-Reparatur - selbst gemacht	Monika Kräussl-Schacht	Leer, Haneburg, Keramische Werkstatt	15
26.09.2009	10.00	Ein Büfett herrichten und genießen	Talke Griesse	Remels, Schulzentrum Höststr., Neue Küche	101
26.09.2009	10.00	Bewusstheit durch Bewegung - Die Feldenkrais-Methode®	Uschi Herth	Leer, VHS Blinke 61; Raum 2	50
26.09.2009	10.00	Digitaler Satellitenempfang	Lothar Freudenberg	Bunde, Grundschule	74
26.09.2009	15.00	Ein langes Leben - eine spannende Geschichte	Johannes Diekhoff	Leer, Haneburg, Saal II	39
27.09.2009	10.00	Entspannung und Wellness erleben und genießen	Monika Caspers	Leer, Sauna Vital am Bad, Burfheiner Weg 34 A	72
28.09.2009	20.00	Gesunde Ernährung und Fitness im Alter	Matthias Züll	Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage	76
28./29.09.2009	16 u 20	Frost/Nixon	VHS-Filmclub	Leer, Kino-Center	19
29.09.2009	19.30	Verhaltensstörungen bei Kindern	Friedrich Klammrodt	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	61
30.09.2009	19.00	Ökumene vor Ort	Winfried Hecker	Leer, VHS Blinke 61; Raum A	40
30.09.2009	19.30	Heisfelde - im Wandel (der Zeit)	Berend Schröder	Leer, Haneburg, Saal II	39
30.09.2009	19.30	Schüssler Salze - Salze des Lebens	Eleonore Böls	Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage	76
01.10.2009	19.30	Transaktionsanalyse - Was ist das eigentlich?	Birgitt Wiarda	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	59
02.10.2009	09.10	Groningen - zu Fuß entdecken	Zwanet van Dijken	Leer, Bahnhof	40
03.10.2009	08.30	Das Groningerland	Jan A.M. Helmers	Leer, ab Parkplatz der BBS I	40
10.10.2009	09.10	Schiffahrt und Hanse in Groningen zu Fuß entdecken	Saskia Reimann	Leer, Bahnhof	40
10.10.2009	15.00	Antlitzdiagnose	Andrea Büsing	Ostrhauderfehn, Kranken- und Massagepraxis Kemnitz, Liebigstr. 9	97
10.10.2009	15.00	Der sichere Umgang mit dem Feuerlöscher	Theodor Koch	Leer, VHS Blinke 61; Raum 3	42
11.10.2009	20.00	Jazz: Basement Research		Leer, Kulturspeicher, Wilhelminengang	17
17.10.2009	10.00	Bewerbungstraining - Das Bewerbungsgespräch	Jochen Kowalski	Bunde, Grundschule	73
18.10.2009	10.00	Bewerbungstraining - Die schriftliche Bewerbung	Eva-Maria Schlüter	Bunde, Grundschule	75
19.10.2009	19.00	Leben an Eems und Dollart - Leben an der Ems und am Dollart	Erich Bolinius	Leer, Haneburg, Saal II	39
20.10.2009	18.30	Altersarmut	Berthold Hanneken	Leer, Haneburg, Saal III	42
20.10.2009	19.30	Einfühlsame und aktivierende Betreuung bei Demenz	Susanne Brandt	Ihrhove, Haus Wohltat	116
20.10.2009	19.30	Heizen mit der Wärmepumpe	Günter Stader	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	42

Datum	Beginn	Titel/ Thema	Leitung	Veranstaltungsort	Seite
21.10.2009	13.30	Lernausgangslagefestellung mit der Hexe Mirola	Carin de Vries		63
21.10.2009	16.00	Lernausgangslagefestellung mit der Hexe Mirola	Carin de Vries		63
21.10.2009	19.30	Selbstständigkeit bewahren durch Vorsorgevollmacht	Olav Fricke	Weener, Haus der Vereine	107
21.10.2009	19.30	Prostataerkrankungen	Dr. med. Harm Diddens	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	45
21.10.2009	19.30	Diakonie	Alma Janßen	Stickhausen, Gästehaus, Alte Heerstr. 5	87
24.10.2009	09.00	Fahrrad-Reparatur - selbst gemacht	Monika Kräussl-Schacht	Leer, Haneburg, Keramische Werkstatt	15
24.10.2009	09.00	Kinästhetik in der Pflege	Petra Brünnecke	Leer, VHS Blinke 61; Raum 3	55
24.10.2009	09.30	Einführung in die angewandte Kinesiologie	Hertha Billker	Leer, Haneburg, Saal I	60
24.10.2009	10.00	Ein Büfett herrichten und genießen	Talke Griesse	Remels, Schulzentrum Höststr., Neue Küche	101
24.10.2009	10.00	So wird mein Garten schöner	Marcus Hopmann	Leer, VHS Blinke 61; Raum A	41
24.10.2009	10.00	Umgang mit der Digitalkamera - Vertiefung	Lothar Freudenberg	Bunde, Grundschule	74
24.10.2009	14.00	Drucke mit Handmodel (Blaudruck) Direktdruck	Margreth Heinike	Jemgum, Mühlencafé	82
25.10.2009	10.00	So wird mein Garten noch schöner	Marcus Hopmann	Leer, VHS Blinke 61; Raum B	41
26.10.2009	16.00	Laternen basteln (JVHS)	Gabriele Lennck-Kleinschrot	Stickhausen, Gästehaus, Alte Heerstr. 5	85
26.10.2009	20.00	Soft-Skills - was ist das denn?	Tom Bohmfalk	Weener, Haus der Vereine	107
27.10.2009	18.45	Vitalstoffreiche Vollwertkost in Theorie und Praxis	Adeltraud Lühle	HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155 (Küche, Neubau unten)	96
27.10.2009	19.00	Südafrika: Die Welt in einem Land	André Pflanz	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	37
28.10.2009	19.30	Erwerbsminderungsrente - das Netz für alle Fälle!?	Dirk Lehmann	Leer, Hafenstr. 6c	43
29.10.2009	18.30	Genießen ohne Fleisch	Astrid Milosev	HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155 (Küche, Neubau unten)	95
29.10.2009	19.00	Breslau - Wroclaw	Zbigniew Kullas	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	36
30.10.2009	19.00	Einführung in eBay	Jan-Martin Donker	Bunde, Grundschule	75
30.10.2009	20.00	Erben und Vererben	Klaus-Dieter Vehring	Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage	73
31.10.2009	09.00	Räucherkurs	Helmut Franken	Jemgum, Lutgerskerk 3	84
31.10.2009	09.30	Transaktionsanalyse - Wie geht das eigentlich?	Birgitt Wiarda	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	59
31.10.2009	10.00	Interviewtechnik - Gesprächsführung	Hilke Theessen	Leer, VHS Blinke 61; Raum 3	62
31.10.2009	10.00	Yoga und Meditation	Roswitha Breitkopf	Ostrhauderfehn, Yogaschule Hanuman, Schifferstr. 353	96
31.10.2009	10.00	Fotoalben - einmal anders gestaltet	Anita Kruse-Gutzeit	Ihrhove, Haus Wohltat	113
31.10.2009	10.00	Workshop Bilderrahmen	Udo Reil	Westoverledingen, Klinger Gaste 4	113
31.10.2009	10.00	Wellness-Event Tag für Frauen	Insa Weelborg	Hesel, Praxis Helmers, An der Fabrik 3	79
31.10.2009	19.00	Handy	Lothar Freudenberg	Weener, Haus der Vereine	109
31.10.2009	20.00	Nicht, dass ich suchte	Angelika Heinich	Leer, Kulturspeicher, Wilhelminengang	5
01.11.2009	14.00	Einführung in eBay	Lothar Freudenberg	Leer, VHS Blinke 61; Raum 5	66
01.11.2009	16.00	Die Baltischen Staaten	Norbert Tschentscher	Leer, Haneburg, Saal II	37
02.11.2009	19.00	Ostfriesische Begriffe und Besonderheiten	Adolf Sanders	Leer, Taraxacum	24
03.11.2009	18.30	Bilder und ihre Macht	Peter Licht	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	4
03.11.2009	19.30	Geschichten, die Kindern helfen	Susanne Brandt	Ihrhove, Haus Wohltat	112
05.11.2009	18.30	Familienstellen	Joachim Barteit	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	57
05.11.2009	19.00	Handy für Einsteiger/innen	Lothar Freudenberg	Remels, Schulzentrum Höststr., Altbau, PC-Raum oben	99
05.11.2009	19.30	De Eemse bilangs	Albert Wehner	Leer, Haneburg, Saal II	39
06.11.2009	18.00	Entspannung und Massage für Frauen	Roswitha Breitkopf	Ostrhauderfehn, Schifferstr.353	96
06.11.2009	20.00	Weinseminar mit Verkostung	Hermann Niemann	Jemgum, Sielhus	84
07.11.2009	09.00	Mein Alltag zwischen Licht und Schatten - Frauenkurs	Irene Blom	Haneburg, Saal I	58
07.11.2009	09.30	Gedächtnis- und Kreativitätstraining (Einführung)	Elke Möller	VHS Blinke 61; Raum 1	60
07.11.2009	09.30	Ja zur Lebendigkeit	Joachim Barteit	Leer, Haneburg, Saal II	57
07.11.2009	09.30	Kreativ Filzen	Christa Kutzki	Weener, Haus der Vereine	108
07.11.2009	10.00	Zeit der Entspannung - Zeit für Dich	Monika Schmalzl-Gadow	Hesel, Seminarhaus Lichtstrahl, Immegeastr. 11	79
09.11.2009	20.00	Fit in Erster Hilfe	Deutsches Rotes Kreuz	Detern, Grundschule	87
11.11.2009	19.30	Sauer macht nicht lustig - Übersäuerung	Eleonore Böls	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	45
12.11.2009	18.30	Genießen ohne Fleisch	Astrid Milosev	HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155 (Küche, Neubau unten)	95
12.11.2009	19.30	Weihnachtsdekorationen	Hanna Brandt	Rhauderfehn, KRO; Raum S 05	102
13.11.2009	20.00	Jazz: Shoot The Moon		Leer, Kulturspeicher, Wilhelminengang	18
14.11.2009	09.00	Projektmanagement	Valeri Leontjew	Leer, VHS Blinke 61; Raum B	62
14.11.2009	09.00	Flyer, Plakate, Handzettel gestalten mit Publisher 2007	Jens Freese	Leer, VHS Blinke 61; Raum 6	67
14.11.2009	10.00	Natürliches Facelifting	Hanna Bönner	Leer, VHS Blinke 61; Raum A	71

Datum	Beginn	Titel/ Thema	Leitung	Veranstaltungsort	Seite
14.11.2009	10.00	Der Baum des Lebens	Monika Schmalzl-Gadow	Hesel, Seminarhaus Lichtstrahl, Immeastr. 11	77
15.11.2009	09.00	Die 9 Gesichter der Seele	Otto Pötter	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	59
16.11.2009	20.00	Fit in Erster Hilfe	Deutsches Rotes Kreuz	Detern, Grundschule	87
17.11.2009	19.30	Rund um die Kastanie	Karl-Heinz Peper	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	45
17.11.2009	19.30	Bulgarien und Rumänien nach der Wende	Norbert Tschentscher	Leer, Haneburg, Saal II	36
18.11.2009	19.30	Mini-, Midi-, Multijobber	Martin Wulf	Leer, Hafenstr. 6 c	43
18.11.2009	19.30	Mit ätherischen Ölen durch die Winterzeit (Aromatherapie)	Eleonore Böls	Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage	76
19.11.2009	19.30	Ethische Fragen am Lebensende	Andrea Peschke	Leer, Hospizhuus, Mörkenstraße 14	56
19.11.2009	19.30	Archäologisches entlang der Ems	Dr. Rolf Bärenfänger	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	38
20.11.2009	19.30	Adventsabend	Heidi Tempel	Hesel, Villa Popken	78
21.11.2009	09.00	Konfliktmanagement	Eva-Maria Schlüter	Leer, VHS Blinke 61; Raum 4	62
21.11.2009	10.00	Die Kraft in mir	Steffi-Margarete Pruin	Leer, VHS Blinke 61; Raum A	57
21.11.2009	10.00	Farb-, Stil- und Imageberatung	Gudrun Wulff	Rhauderfehn, KRO; Raum K 02	105
21.11.2009	14.00	Les-ART	Inga Voß	Leer, Stadtbibliothek, Wilhelminengang	5
21.11.2009	15.00	Antlitzdiagnose	Andrea Büsing	Ostrhauderfehn, Liebigstr. 9	97
21.11.2009	16.00	Einstimmung auf den Advent	Martha Weber	Weener, Rostocker Str. 26	47
26.11.2009	18.45	Wünschen Sie ein besonderes Weihnachtsmenü?	Johanna Busboom	Warsingsfehn, Schule Moormerland	90
26.11.2009	20.00	Jazz: Available Jelly		Leer, Kulturspeicher, Wilhelminengang	18
27.11.2009	15.00	In der Weihnachtsbäckerei - Backen für Kinder (JVHS)	Matthias Züll	Bunde, Haupt- u. Realschule	76
27.11.2009	19.00	Einführung in eBay	Jan-Martin Donker	Bunde, Grundschule	75
28.11.2009	09.30	Texte schneller erfassen und besser behalten ... mit Braining	Elke Möller	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	60
28.11.2009	14.00	Fröbelstern & Co.	Gabriele Lennck-Kleinschrot	Detern, Grundschule	85
01.12.2009	18.30	Bilder und ihre Macht	Peter Licht	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	4
02.12.2009	19.30	Altersrente - Wer? Wann? Wie viel?	Stefan Kittel	Leer, Hafenstr. 6 c	43
03.12.2009	15.30	Vollkorn-Weihnachtsgebäck	Johanna Busboom	Warsingsfehn, Schule Moormerland	91
03.12.2009	19.30	Astrologie	Helmut Aden	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	60
05.12.2009	09.00	Basale Stimulation in der Pflege	Claudia Doyen	Leer, VHS Blinke 61; Raum 2	55
10.12.2009	15.30	Vollkorn-Weihnachtsgebäck	Johanna Busboom	Warsingsfehn, Schule Moormerland	91
10.12.2009	19.00	Otto von Bismarcks Spuren in Pommern	Zbigniew Kullas	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	36
12.01.2010	18.30	Bilder und ihre Macht	Peter Licht	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	4
12.01.2010	19.30	Schüsslersalze für Hund, Katze, Maus & Co.	Dietlind Rafalski	Leer, VHS Blinke 61; Raum 3	44
13.01.2010	19.30	Von der Kiellegung zum Stapellauf	Jürgen Friedrich	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	39
14.01.2010	19.00	Kralle des Teufels - Geschenk des Himmels	Dr. Enno Brinckmann	Leer, VHS Blinke 61; Raum A	44
16.01.2010	14.00	Contact/Improvisation	Daniel Jüdes	Leer, Ballettschule Jüdes, Ringstr. 40	11
17.01.2010	16.00	Peru - Im Reich der Inka	Gottfried Schmidt	Leer, Haneburg, Saal II	37
20.01.2010	19.30	Die Nesse im Wandel - Der Wandel der Nesse I	Dozententeam	Leer, Haneburg, Saal II	39
24.01.2010	09.00	Stell dir vor, es geht dir gut	Otto Pötter	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	59
26.01.2010	18.30	Bilder und ihre Macht	Peter Licht	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	4
28.01.2010	19.00	Sonja Ziemann und Marek Hlasko	Zbigniew Kullas	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	36
30.01.2010	18.00	Das Land im Golfstrom: Faszinierende Cornwallnacht	Rüdiger Wohlers	Leer, Haneburg, Saal II	36
03.02.2010	19.30	Die Nesse im Wandel- Der Wandel der Nesse II	Referententeam	Ort wird noch bekannt gegeben	39
28.08.2009	16.00	Acrylmalerei	Marion Schmitz	Westoverledingen, Klinger Gaste 4	113

Wochenendseminare

Datum	Beginn	Titel/ Thema	Leitung	Veranstaltungsort	Seite
29.08.2009	10.00	Reiki 1	Stephanie Tischbierek	Leer, VHS Blinke 61; Raum 2	61
29.08.2009	15.00	Nordic Walking am Wochenende	Brigitte Völkel	Treffpunkt: Heseler Wald, Parkplatz Firreler Straße	80
02.09.2009	19.00	Luftsport	Thorsten Ackermann	Leer, VHS Blinke 61; Raum A	15
04.09.2009	16.00	Acrylmalerei - Bunte Farbwelten in Großformat	Andrea Caroline Barghoorn	Bunde, KUMU-Malschule, Neuschanner Str. 18	73
04.09.2009	17.00	Astrologie der Persönlichkeit	Helmut Aden	Leer, VHS Blinke 61; Raum 3	60
04.09.2009	18.30	Goldschmiedearbeiten	Matthias Sander	Leer, Leda-Treff, Evenburgallee/Ecke Osseweg, Atelier	8
04.09.2009	18.45	Sommerliche Grillparty	Ingrid Fein	Rhauderfehn, KRO; Raum S 02	105
05.09.2009	14.00	Trompetenspiel für Fortgeschrittene	Alberto Martinez	Leer, Haneburg, Saal II	12
05.09.2009	09.00	Rhetorik	Jochen Kowalski	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	62
05.09.2009	15.00	Kalligraphie - Humanistische Kursive (Italic)	Barbara Glowatzki	Jemgum, Grundschule	82
11.09.2009	18.00	Montessori-Pädagogik	Anette Moll	Leer, VHS Blinke 61; Raum 3	63

Wochenendseminare

Datum	Beginn	Titel/ Thema	Leitung	Veranstaltungsort	Seite
11.09.2009	19.00	Umgang und Handhabung mit der Digitalkamera	Lothar Freudenberg	Weener, Haus der Vereine	109
18.09.2009	19.00	Sehen lernen II - Workshop Fotografie	Carsten Becker	Leer, VHS Blinke 61; Raum B	14
18.09.2009	18.00	Tabellenkalkulation mit Excel 2007, Teil 1	Jens Freese	Leer, VHS Blinke 61; Raum 6	67
19.09.2009	11.00	Schreibbewegungstherapie - in Theorie und Praxis	Theresia Sommer	Leer, Haneburg, Saal II	61
24.09.2009	18.00	Kreatives Gestalten in Metall	Günter Zimmermann	Jheringsfehn, Schmiedestr. 14	8
25.09.2009	18.45	Hauptsache Fisch	Ingrid Fein	Rhauderfehn, KRO; Raum S 02	105
26.09.2009	15.00	Nordic Walking am Wochenende	Brigitte Völkel	Treffpunkt: Heseler Wald, Parkplatz Firreler Straße	80
26.09.2009	10.00	Einführung in die digitale Fotografie	Anke Behrendt	Leer, VHS Blinke 61; Raum 6	14
02.10.2009	19.00	Umgang mit der Digitalkamera	Lothar Freudenberg	Bunde, Grundschule	74
03.10.2009	09.00	Rhetorik für Frauen	Eva-Maria Schlüter	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	62
09.10.2009	19.30	Einführung in die Rhetorik	Jochen Kowalski	Bunde, Grundschule	73
23.10.2009	17.30	Kunst - Kultur - Musik	Detlef Brand	Westoverledingen, Klinger Gaste 4	112
23.10.2009	17.00	Jungschmiede - Metallgestaltung (JVHS)	Günter Zimmermann	Jheringsfehn, Schmiedestr. 14	8
23.10.2009	18.30	Goldschmiedearbeiten	Matthias Sander	Leer, Leda-Treff, Evenburgallee/Ecke Osseweg, Atelier	8
23.10.2009	18.00	Tabellenkalkulation mit Excel 2007, Teil 2	Jens Freese	Leer, VHS Blinke 61; Raum 6	67
24.10.2009	10.00	Ikebana Wochenendseminar	Hildegard Hoka Wittig	Leer, Haneburg, Saal II	10
27.10.2009	19.00	Studiogruppe Malerei auf Seide	Margot Austermann	Oldersum, Bootshaus	7
29.10.2009	18.00	Kreatives Gestalten in Metall	Günter Zimmermann	Jheringsfehn, Schmiedestr. 14	8
30.10.2009	16.00	Wirklich denken können	Gerd Weghorn	Leer, Haneburg, Foyer	59
31.10.2009	09.00	Seidenmalerei für Anfänger/innen	Monika Fechner	Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79	88
31.10.2009	10.00	Reiki 2	Stephanie Tischbierek	Leer, VHS Blinke 61; Raum 2	61
07.11.2009	11.00	Abenteuer Zeichnen	Theo Haasche	Leer, VHS Blinke 61; Raum 4	5
07.11.2009	10.00	Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie	Anke Behrendt	Leer, VHS Blinke 61; Raum 6	14
12.11.2009	18.00	Kreatives Gestalten in Metall	Günter Zimmermann	Jheringsfehn, Schmiedestr. 14	0
13.11.2009	19.30	Perfektes Styling, Make-up und Frisur	Ingrid Buschmeier	Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79	91
13.11.2009	17.00	Kunst der Collage	William Helling	Leer, VHS Blinke 61; Raum 3	6
13.11.2009	18.30	Existenzgründung	Jörg Kromminga	Leer, Haneburg, Saal II	68
13.11.2009	09.30	Die sanfte Wirbelsäulenthherapie nach Dorn - Breuß	Ralf Tallen	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	46
14.11.2009	10.00	Bodhrán - irische Rahmentrommel	Guido Plüschke	Haneburg, Saal III	13
20.11.2009	18.30	Goldschmiedearbeiten	Matthias Sander	Leer, Leda-Treff, Evenburgallee/Ecke Osseweg, Atelier	8
21.11.2009	10.00	Freie Malerei	Theo Haasche	Leer, VHS Blinke 61;	6
21.11.2009	09.00	Seidenmalerei für Fortgeschrittene	Monika Fechner	Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79	88
26.11.2009	18.00	Adventsschmieden	Günter Zimmermann	Jheringsfehn, Schmiedestr. 14	8
27.11.2009	19.30	Farbberatung	Ingrid Buschmeier	Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79	91
27.11.2009	18.45	Excel-Prüfungsvorbereitung Tabellenkalkulation	Jens Freese	Leer, VHS Blinke 61; Raum 6	65
28.11.2009	10.00	Digitale Fotografie - Vertiefung	Lothar Freudenberg	Leer, VHS Blinke 61; Raum 5	14
28.11.2009	09.00	Jetzt ist die Zeit neu anzufangen...	Irene Blom	Leer, Haneburg, Saal I	58
04.12.2009	18.00	Liebeskummer lohnt sich doch!	Joachim Barteit	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	57
12.12.2009	10.00	Weihnachten: Was macht das Leben wirklich reich?	Cord Cordes	Leer, VHS Blinke 61; Raum 1	58
08.01.2010	19.00	Digitale Fotografie - Grundkurs	Lothar Freudenberg	Detern, Grundschule	86
09.01.2010	10.00	Reiki 3. Grad	Stephanie Tischbierek	Leer, Am Bruchwald 14	61
15.01.2010	19.00	Korbflechten aus hiesigen Weiden	Georg van Rüschten	Rhauderfehn, 2. Südwieke 119	102
15.01.2010	18.00	Einnahmen-Überschuss-Rechnung	Marina Bokelmann	Leer, VHS Blinke 61; Raum 4	68
16.01.2010	10.00	Digitale Fotografie - Vertiefung	Lothar Freudenberg	Detern, Grundschule	86
16.01.2010	10.00	Kreative Techniken in der Acrylmalerei	Anke Behrendt	Leer, VHS Blinke 61; Raum 3	7
22.01.2010	18.30	Malrausch für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	Karin Berends-Lüürßen	Leer, VHS Blinke 61; Raum 4	6
22.01.2010	18.00	Einnahmen-Überschuss-Rechnung mit Lexware	Marina Bokelmann	Leer, VHS Blinke 61; Raum 5	68
05.10.2009	09.00	Einführung in die Rhetorik	Jochen Kowalski	Leer, Haneburg, Saal II	62

Bildungsurlaubsveranstaltungen

Datum	Beginn	Titel/ Thema	Leitung	Veranstaltungsort	Seite
26.10.2009	09.00	Niederländisch-Kompakt (A1/A2)	Zwanet van Dijken	Leer, Gemeindehaus Lutherkirche, Patersgang 4, Seminarraum oben	31
02.11.2009	08.30	Wirtschaftsenglisch (B1)	Christine Herdemertens	Ort wird noch bekannt gegeben	28
23.11.2009	08.00	Tabellenkalkulation mit Excel 2007	Jens Freese	Leer, VHS Blinke 61; Raum 6	67
07.12.2009	08.00	Textverarbeitung Word 2007	Jens Freese	Leer, VHS Blinke 61; Raum 6	67
18.01.2010	08.00	Englisch-Kompakt (B1)	Gerald Merseburg	Leer, Haneburg, Foyer	28
01.02.2010	08.00	Englisch-Kompakt (B2)	Gerald Merseburg	Leer, Haneburg, Foyer	28

- A**bnehmen..... 52
 Abrechnung..... 53, 55, 69
 Acrylmalerei..... 113
 ADS..... 61
 Advent..... 78
 Aerobic..... 87
 Afrika..... 13, 37, 44
 Alphabetisierung..... 34, 75
 Altersvorsorge..... 42, 43
 Aquarellmalerei..... 6, 73, 108, 113
 Arabisch..... 21, 70
 Arbeit/Beruf..... 75
 Archäologie..... 38
 Arzthelferin..... 53
 Arztvortrag..... 45, 76, 101
 Asiatische Entspannungstechniken..... 46
 Astrologie..... 60
 Atem..... 111, 112
 Ausländer..... 35
 Aussiedler..... 35
 Ausstellung..... 4
 Autogenes Training..... 92, 96, 105, 111
- B**acken..... 70, 76, 83, 90, 91, 101
 Basteln..... 10, 85, 82, 88, 113
 Bauch..... 47, 50, 115
 Bauen..... 41, 105
 Bauen & Wohnen..... 41, 42
 Beckenbodengymnastik..... 50
 Behinderung..... 34
 Beruf..... 55, 62, 72, 81
 Bewegung..... 46, 51, 55, 57, 49, 50, 76, 77, 87
 Bewerbung..... 72, 73, 112
 Bilanzierung..... 68
 Bildungsurlaub..... 28, 31, 62, 67
 Bioenergetik..... 57
 Blumenstecken..... 9, 10, 74, 77, 88, 102, 98
 Bochumer Gesundheitstraining..... 45
 Braining..... 60
 Buchführung..... 68, 69, 103
 Business English..... 75
- C**hor..... 12
- D**emenz..... 116
 Deutsch..... 21 - 23, 34, 75, 103
 Deutsch/Niederländisch..... 81
 Deutsche Gebärdensprache..... 34
 Deutschland..... 36
 Diavortrag..... 36, 37
 Digitale Fotografie..... 13, 14, 66, 74, 82, 86, 99, 109
- E**bay..... 66, 75, 104
 EDV..... 64, 78, 99, 100
 EDV mit Muße..... 65, 66, 77, 89, 94, 95, 110, 114
 EDV-Einführung..... 65, 77, 78, 83, 94, 110, 114
 Ehrenamt..... 52
 Eisenbahn..... 15
 Eltern..... 61, 63, 51, 88, 102, 103
 Ems..... 38, 39
 Energie..... 41
 Energie sparen..... 42
 Englisch..... 24 - 28, 36, 75, 78, 87, 89, 103, 109
 Entspannung..... 44, 46 - 49, 51, 57, 60, 72, 79, 84, 92, 93, 96, 111, 112, 114
 Erben..... 42, 73
 Ernährung..... 45, 52, 80, 95, 101
 Erste Hilfe..... 87
 Erzieherinnen..... 63
 Erziehung..... 63, 73, 102, 112
 Esoterik..... 60, 61
- Essen und Trinken..... 52, 70, 71, 76, 87, 83, 84, 90, 91, 105, 101, 111
 Etikette..... 72
 Europa..... 35 - 37
 Eutonie..... 47
 Excel..... 64 - 67, 75, 94, 95, 100, 111, 104
 Exkursion..... 38, 40
- F**ahrrad..... 15, 86
 Familie..... 15, 42
 Familienforschung..... 39
 Farb- und Stilberatung..... 71, 91, 105
 Feldenkrais..... 50
 Film..... 36
 Filmclub..... 19
 Filzen..... 108
 Finanzbuchhaltung..... 69, 68
 Fisch..... 70, 105
 Fitness..... 50, 79, 80, 87, 97, 106, 107
 Floristik..... 10, 82, 98
 Fotografie..... 4, 13, 14, 74, 82, 109
 Französisch..... 28, 109
 Frauen..... 50, 58, 62, 65, 66, 78 - 80, 86, 94 - 96
 Freizeit..... 15
 Friedhöfe..... 39
 Frühling..... 70
- G**arten..... 41, 73
 Gedächtnis..... 60
 Genealogie..... 39
 Geographie..... 36, 37
 Gesang..... 5
 Geschichte..... 35 - 39
 Gesprächsführung..... 62
 gesundes Denken..... 59
 Gesundheit..... 44, 45, 47, 49, 51 - 53, 55, 60, 76, 80, 93, 97, 101
 Gesundheitsbildung..... 41, 44, 45, 55, 54
 Gesundheitspolitik..... 54, 55
 Gesundheitsvorträge..... 45, 76, 80
 Gewichtsreduzierung..... 52
 Gitarre..... 12, 13, 74, 82, 103, 108, 109, 114
 Goldschmieden..... 8
 Golf..... 15
 Griechisch..... 28
 Groningen..... 40
 Grundbildung..... 34
 Gymnastik..... 49, 50, 51, 76, 77, 93, 97, 107, 115
- H**alswirbelsäule..... 49
 Handreflexzonen..... 44
 Handy..... 86, 99
 Hauptschule..... 35
 Heilmethoden..... 97
 Heilpflanzen..... 40
 Heilverfahren..... 44, 53, 54
 Heimatkunde..... 39
 Heizen..... 42
 Hobby... 15, 74, 86, 99, 101, 102, 105, 109, 113, 114
 Homöopathie..... 53, 54
 Hospiz..... 56
 Hund..... 85
- I**kebana..... 10, 73, 85, 113
 Impfen..... 101
 Industriemechaniker/in..... 90
 innere Heilkräfte..... 59
 Integration..... 35
 Integrationskurs..... 22, 23
 Interkulturell..... 35, 70, 71
 Internet..... 27, 65, 66, 75, 83, 104, 100, 110, 114
 Interview..... 62
- Isländisch..... 29
 Italien..... 70
 Italienisch..... 29, 99, 109
- J**ava..... 100
 Jazz..... 17, 18
 Jugend..... 71, 72
 Jugendliche..... 81, 101
 JVHS..... 8, 21, 24, 28, 31, 47, 57, 65, 77, 81 - 83, 85 - 88, 94, 98, 101, 102, 108, 110, 114
- K**alligraphie..... 7, 82, 102
 Keramik..... 8
 Keyboard..... 13
 Kinder..... 21, 47, 57, 61, 63, 65, 76, 81, 83, 88, 95, 98, 102, 103, 115
 Kinesiologie..... 60
 Klöppeln..... 8
 Kochen..... 52, 70, 71, 76, 79, 83, 84, 87, 90, 91, 93, 95, 101, 105, 111
 Kommunikation..... 5, 59, 64, 107
 Konfliktbewältigung..... 62
 Konzentration..... 60, 47
 Konzerte..... 17, 18
 Kosmetik..... 71, 72, 91, 111
 Kreatives - Gestalten..... 6 - 10, 78, 82, 88, 102, 113
 Kultur..... 4, 17, 18, 112
 Kung Fu..... 79
 Kunst..... 4 - 7, 81, 82, 88, 112
- L**änderkunde..... 36, 37
 Latein..... 29
 Laufen..... 51
 Leer..... 38 - 40
 Lernschwächen..... 34
 Lerntechniken..... 57, 60
 Lesen und Schreiben..... 34, 75
 Lesung..... 5
 Lexware..... 68, 69
 Lifting..... 71, 72
 Literatur..... 5, 81, 112
 Lohn- und Gehalt..... 69
- M**alen..... 5 - 7, 73, 81, 82, 88, 108, 113
 Management..... 62
 Männer..... 70, 76, 79, 84, 87, 105, 111
 Massage..... 51, 96
 Mathematik..... 34, 110
 Mediation..... 87, 91, 101
 Meditation..... 47, 51, 60, 106
 Metallarbeiten..... 8
 Mind Mapping..... 60
 Montessori..... 63
 Moor..... 38
 Mühlen..... 41
 Müller..... 41
 Musik..... 4, 5, 12, 13, 74, 88, 94, 102, 103, 114
 Musizieren..... 12, 13, 74, 78, 82, 85, 86, 88, 94, 98, 102, 103, 108, 109, 114
- N**adel..... 101
 Nähen..... 9, 102, 108, 113
 Natur..... 36, 38, 41, 44, 45, 77
 Naturheilkunde..... 40, 44, 45
 Niederlande..... 40
 Niederländisch..... 29 - 31, 75, 78, 82, 83, 99, 110
 Niederländisch/Deutsch..... 81
 Nordic Walking..... 80, 93, 97, 107, 112, 116
- Ö**kologie..... 38, 40, 44, 41, 73
 Ökumene..... 40
 Ölmalerei..... 6, 81, 88

O rganisation	62	Schlesien	36	Tiere.....	44, 85
Orientalisch.....	70	Schnelllesetechniken.....	60	Töpfern.....	8, 82
Ostfriesland.....	38 - 40, 51, 70	Schönheit.....	71, 72	Trauer.....	56
Outlook	64	Schreibtechnik... 66, 75, 78, 83, 89, 95, 104, 100, 110		Ü bergewicht.....	52
P ädagogik.....	59, 60, 63, 81	Schrift	61	U mgangsformen.....	72
Persisch	31	Schulabschlüsse	35	V erhaltensstörung.....	61
Pferde.....	47, 51	Schüssler	45	Vollwerternährung.....	71, 90, 91, 93, 96
Pflege	55, 56, 116	Schwedisch.....	32	Vorlesen	5
Pilates.....	47, 76	Segelfliegen	15	Vortrag	42, 43, 45, 56, 87
Plattdeutsch	24, 63, 74, 81, 82, 103	Seidenmalerei	4	W alken	93, 97
Polen	36, 35	Selbsterfahrung	57, 59	Wandern	38
Politik	35, 36, 39	Selbsthilfe.....	44	Wanderung	39
Polnisch.....	31	Selbstverteidigung	77, 79, 81, 88	Wassergymnastik.....	76, 115, 116
Pommern	36	Senior/innen	49, 52, 65, 66, 77, 93, 109, 110, 114	Weben	108
Porzellan- und Fliesenmalerei.....	7, 88, 94, 98, 108	Singen	12	Webseitengestaltung.....	66, 83, 100
PowerPoint	100, 104	Single	57, 70	Weihnachten	10, 70, 85, 77, 82, 98, 101
Präsentation	100, 104	Skandinavien.....	9	Wein	84
Prävention.....	50	Skigymnastik.....	51	Weiterbildung	55
Projekt	62	Sonnenenergie.....	41	Wellness	72, 79, 114
Psychologie.....	57 - 63, 73, 75, 77, 102, 107, 112	Spanisch	32, 33, 75, 103	Windows.....	64, 78, 83, 104, 110
Publisher	67	Spiele	15	Wirbelsäulengymnastik	49, 76, 77, 79, 84, 93, 106, 112
Q igong.....	49, 92, 106	Sport	51	Wirtschaft.....	62, 68, 83
R ealschule	35	Stadtführung	40	Wohlfühlen	52, 71, 72
Recht.....	42, 69, 73, 107	Stadtökologie	40	Wohlfühlgewicht.....	52
Rechtschreibschwäche	34	Stammtisch	81	Wohnen	41
Reflexzonenmassage	44	Sterben	56	Word.....	65 - 67, 75, 94, 95, 100, 104, 111
Region im Wandel	38 - 40	Stil	72	X -Pert Euro. Computerpass.....	64, 65
Regionalkunde	39 - 40	Stimme.....	12	Y oga	48 - 50, 79, 92, 96, 106, 111, 112, 115
Reiki	61	Stress	49	Z eichnen.....	5, 6
Reisen	36, 37	Stricken	9, 74	Zeitmanagement	60, 62
Reiten	47	Studienfahrt	40	zweiter Bildungsweg.....	35
Rente.....	42, 43	Studium	35		
Restaurieren - Sanieren.....	41	Sucht.....	51		
Rhetorik.....	12, 62, 73	Südafrika.....	37		
Rücken.....	50	T abellenkalkulation.....	64 - 67, 75, 94, 95, 100, 111		
Rückenschule	49 - 51, 76, 77, 84, 93, 106, 112	Tai Chi.....	79, 106, 115		
Russisch	31	Tanz.....	11, 51, 86, 89		
S anieren.....	41	Tastschreiben.....	66, 75, 78, 83, 89, 95, 104, 100, 110		
Schlagzeug.....	94, 114	Technik	42, 74, 86, 99, 109		
		Textiles Gestalten	8, 9, 108		
		Textverarbeitung.....	66, 67, 75, 94, 95, 111		
		Theater.....	11		

Mein persönlicher VHS - Kursplaner:

Kursnummer Heftseite	Titel	Ort	Datum Wochentag Uhrzeit	Preis	angemeldet